

Erna Hiidensilta

Vauvaitkee.fi

Kynnyksetöntä tukea vauvaperheille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

13.1.2014

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Erna Hiidensilta Vauvaitkee.fi Kynnyksetöntä tukea vauvaperheille 42 sivua + 2 liitettä 13.1.2014
Tutkinto	sosionomi (AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi (AMK)
Ohjaajat	Lehtori Anna-Riitta Mäkitalo Lehtori Aini Ronkainen
<p>Tässä opinnäytetyössä käsitellään seuraavia kysymyksiä: miten vauva-aika on erityinen kehitysvaihe, kuinka vauvan itkuisuus voi johtaa vauvan kaltoinkohteluun ja miksi vanhemmat tarvitsevat tukea vauvan syntyessä perheeseen. Tämä monimuotoinen opinnäytetyö jakaantuu kirjalliseen raporttiosaan ja tuotokseen, joka sisältää vauvaitkee.fi-internetsivuston keskeiset kirjalliset materiaalit.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa vauvaperheiden vanhemmille tietoa ja tukea vauva-ajan voimavaroihin sekä ennaltaehkäistä vauvojen kaltoinkohtelua. Opinnäytetyön tavoitteena oli koota internetsivustolle kirjallista materiaalia, joka antaa vanhemmille tietoa siitä, miten toimia vauvan itkiessä ja kuinka vauvan syntymä muuttaa perhettä, parisuhdetta sekä vanhempia. Kirjallinen materiaali sisältää tietoa siitä, miksi vauva itkee, kuinka voisi helpottaa vauvan oloa sekä mitä on vauvan kaltoinkohtelu. Materiaaleissa on myös ohjeita vanhemmille, miten toimia tunnistaessaan itsessä tai puolisoissa uupumisen tai masennuksen oireita.</p> <p>Internetsivuston kirjallisten materiaalien sisältö laadittiin tutkimustulosten, hoitotyönsuositusten sekä kirjallisten lähteiden perusteella, joita peilattiin käytännön vauvan hoitosuosituksiin. Lähteiden perusteella sivustolle laadittiin tietoa, neuvoja sekä ohjeita, vauvaperheiden vanhempia varten.</p> <p>Opinnäytetyö tuli todelliseen tarpeeseen, sillä vanhemmille suunnattua internetsivustoa, jossa kerrotaan vauvan itkusta ja siihen liittyvistä haasteista perheessä ja jonka tavoitteena on ennaltaehkäistä vauvojen kaltoinkohtelua, ei ole aiemmin ollut. Tieto on hajallaan verkossa, lisäksi aiheesta on olemassa erilaista painettua materiaalia. Materiaalit on kuitenkin suunnattu suoraan ammattilaisille eikä vauvaperheiden vanhemmille. Tässä työssä syntynyt materiaali on suunnattu vanhemmille. Materiaalin tavoitteena on tukea vanhempia ymmärtämään vauva-ajan erityisyyttä. Vanhemmilta voi puuttua tietoa vauvan psyykkisestä kehityksestä sekä sitä tukevista tekijöistä ja vauvan kaltoinkohtelusta seurauksineen. Opinnäytetyön tuotos, vauvaitkee.fi-internetsivusto, voi toimia myös ammattilaisten työkaluna.</p>	
Avainsanat	vauvan itku, varhainen tuki, synnytyksen jälkeinen masennus, kaltoinkohtelun ennaltaehkäisy

Author Title Number of Pages Date	Erna Hiidensilta Vauvaitkee.fi Low-threshold Support for Families with Infants 42 pages + 2 appendices Spring 2014
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Anna-Riitta Mäkitalo, Senior Lecturer Aini Ronkainen, Senior Lecturer
<p>This thesis dealt with the following questions: how infancy is a special phase of development, how the tearfulness of a baby can lead to mistreatment and why parents need support when a baby is born into the family. This diverse thesis was divided into two parts, the literary report and the output that included the central written material of the website vauvaitkee.fi.</p> <p>The purpose of the thesis was to distribute information and support to the families with newborns and to prevent the mistreatment of babies. Furthermore, the objective was to collect written material for the website vauvaitkee.fi regarding how to act when the baby is crying uncontrollably and how the birth of a baby changes the family the parents' relationship and the parents themselves. The written material included information on why a baby cries, how to ease the baby's discomfort and what the mistreatment of a baby is. Instructions for the parents on how to recognize the symptoms of fatigue and depression in oneself or one's partner can also be found in the material.</p> <p>The contents of the website's written material were drawn up on the basis of research results, nursing guidelines and written sources, which were, in turn, mirrored against the practical nursing recommendations of a baby. Information, advice and recommendations for the parents were then compiled based on the sources.</p> <p>The thesis became a real necessity, since a website targeted to parents, that explains about the baby crying, the challenges in the family related to it and with the objective to prevent the mistreatment of babies, has not existed before. The information is scattered around the internet, also there are different types of printed material on the subject. The materials, however, are directed towards professionals and not parents with babies. The materials born in this thesis were designed for the parents. The objective of the material was to support the parents in understanding the characteristics of infancy. The parents might lack the information on the psychological development of a baby and the factors supporting it as well as the mistreatment of a baby and its consequences. The output of the thesis, the vauvaitkee.fi-website, can also function as a tool for professionals.</p>	
Keywords	baby, cry, early support, post-natal depression, maltreatment prevention

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Uusi internetsivusto tukemaan vauvaperheitä	2
2.1	Ensi- ja turvakotien liitto ry	3
2.2	Vaativan vauvatyön kehittämiskeskus	4
3	Vauva-ajan merkityksellisyys	4
3.1	Synnytyksen jälkeinen muutos perheessä	5
3.2	Vauvaperheiden tuen tarve	6
3.3	Riskit vauvan kaltoinkohtelulle	7
4	Vauvan kehitykseen vaikuttavia tekijöitä	8
4.1	Vauvan itku	9
4.2	Vauvan ja vanhemman välinen vuorovaikutus	9
4.3	Kiintymyssuhde	10
4.4	Synnytyksen jälkeiset masennustilat	10
4.5	Vauvan kaltoinkohtelu, laiminlyönti ja ravistelu	11
5	Opinnäytetyön vaiheet	12
6	Vanhempien osallisuus sivuston kehittämiseen	14
6.1	Kyselyn toteutus	14
6.2	Kyselyn vastaukset	15
7	Vauvaitkee.fi-sivusto	24
7.1	Sivuston teemat	25
7.2	Muistathan nämä - lista	25
7.3	Perhe	28
7.4	Kun et enää jaksaa	29
7.4.1	Uupuminen ja masennus	30
7.4.2	Kaltoinkohtelu	31
7.5	Mistä apua	31
7.6	Palaute	33
8	Pohdintaa ja johtopäätöksiä	33
	Lähteet	38

Liitteet

Liite 1. Kysely

Liite 2. Kirjallinen materiaali sivustolle

1 Johdanto

Vauvan syntymän jälkeisessä muuttuneessa perhetilanteessa monet perheet tarvitsevat ulkopuolista lisätukea vanhemmuuteen ja uudenlaisen arjen rakentumiseen. Vauvan syntymä perheeseen muuttaa monella tavalla vanhempia itseään sekä vanhempien elämää, kuten ajankäyttöä, ihmissuhteita, taloudellista tilannetta ja erityisesti parisuhdetta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 80–82.)

Vanhemmilla on usein korkea kynnyks hakea ammattiapua varsinkin silloin, kun vanhemman huoli nousee omasta vanhemmuudesta. Vanhemmuutta tukevia ennaltaehkäiseviä lastensuojelun tukitoimia tarjoavat kunnat, yksityiset palveluiden tuottajat sekä järjestöt. Lastensuojelun ennaltaehkäisevistä tukitoimista olisi olennaista tiedottaa kaikille vanhemmille lapsen syntyessä ja turhat kynnykset tulisi poistaa. Perheiden palveluissa tulisi hyödyntää verkkopalveluita enemmän ja nähdä verkkopalveluiden mahdollisuudet ennaltaehkäisevässä lastensuojelutyössä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012: 11.)

Tässä monimuotoisessa opinnäytetyössä valmistettiin Ensi- ja turvakotien liitto ry:lle kirjallinen materiaali vauvaitkee.fi-sivustolle. Sivuston tarkoituksena on tarjota kynnyksetöntä tukea vauvaperheiden vanhemmille ympärivuorokautisesti. Internetsivuston materiaalien tavoitteena on tukea vanhemmuutta ja ennaltaehkäistä vauvoin kohdistuvaa kaltoinkohtelua. Tavoitteisiin tähdätään lisäämällä vanhempien tietoisuutta ja ymmärrystä vauvan kehityksestä, -erityisyydestä, vauvan tuomista muutoksista ja vauvan kaltoinkohtelusta. Tavoitteisiin kuuluu myös tukea sekä vahvistaa tiedon avulla vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta. Sivustolla annetaan ohjeita vanhemmille erilaisiin vauvanhoitotilanteisiin, tuetaan vanhemmuutta uudessa elämän vaiheessa sekä lisätään vanhemman tietoisuutta vauvan kaltoinkohtelusta.

Internetsivusto on jatkoa Ensi- ja turvakotien liiton painetulle materiaalille ”Tunnista vauvan hätä”. Tämä materiaali ja siihen liittyvät koulutukset ovat suunnattu lasten parissa työskenteleville ammattilaisille. Internetsivusto vauvaitkee.fi on suunnattu suoraan asiakkaille eli vanhemmille, mutta se voi toimia myös työkaluna perheiden parissa työskenteleville ammattilaisille.

Vauvaitkee.fi-sivusto on luotu vastaamaan vauvaperheiden tuen tarpeeseen. Suomessa ei ole aikaisempaa vauvaperheiden vanhemmille suunnattua internetsivustoa, joka olisi rakennettu tukemaan vanhemman ja vauvan vuorovaikutussuhdetta sekä ennaltaehkäisemään vauvojen kaltoinkohtelua. Sivusto kokoaa yhteen tiedon vauvojen kaltoinkohtelun ympärillä olevista riskitekijöistä, tämä tieto oli pirstaloitunut eri kirjallisuuteen, oppaisiin sekä internettiin.

Sivuston sisällön luomisessa ja teemojen valinnassa käytettiin tukena kyselyä mahdollisille sivuston asiakkaille. Kysely toteutettiin Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksen Äidit irti synnytysmasennuksesta ÄIMÄ ry:n jäsenille. Heiltä kysyttiin eri teemoista, joita sivustolle oli suunniteltu. Kyselyn vastausten perusteella hahmottui ne teemat, joita pidettiin tärkeinä vauvan syntyessä perheeseen. Vastaajilla oli mahdollisuus antaa ideoita teemoista, jotka olivat jääneet kyselyn ulkopuolelle.

Tämän raportin ensimmäisessä osassa esitellään opinnäytetyön lähtökohdat, mistä tämän työn tarve on noussut, miksi vauva-ajan kehitys on merkityksellinen ja miksi vauvaperheet tarvitsevat tukea. Keskeisessä osiossa kuvataan tämän opinnäytetyöprosessin vaiheita sekä tehdyn kyselyn vaiheita ja vastauksia. Raportin lopussa esitellään vauvaitkee.fi-sivusto, mistä sivustolle on kirjoitettu ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet sivuston materiaalien kirjoittamiseen. Lopuksi on omaa pohdintaa ja johtopäätöksiä tästä työstä.

2 Uusi internetsivusto tukemaan vauvaperheitä

Tämän monimuotoisen opinnäytetyön tavoitteena on toimia ammatillisessa kentässä siltana vauvaperheiden vanhempien ja ammattilaisten välillä, vauvaitkee.fi-sivuston kautta. Tässä opinnäytetyössä yhdistyy käytännön toteutus eli kirjallinen materiaali vauvaitkee.fi-sivustolle sekä työprosessin raportointi. Tämä työelämälähtöinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Ensi- ja turvakotien liitto ry:n vaativan vauvatyön kehittämiskeskuksen kanssa. Ensi- ja turvakotien liiton vaativan vauvatyön kehittämiskeskuksella oli tarve vauvaitkee.fi-sivuston sisältämälle kirjalliselle materiaalille. Kirjallisen sisällön tavoitteena oli käytännönläheinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu, tasoltaan sosiaali- ja terveysalan tietojen sekä taitojen hallintaa osoittava materiaali (Vilkkä - Airaksinen 2003: 9–10). Vauvaitkee.fi-sivuston kirjallisella materiaalilla vastattiin tähän tarpeeseen.

Tutkimukset, konsultaatioaineistot ja tietokirjallisuus antoivat pohjan opinnäytetyössä laaditulle materiaalille vauva-ajan kehityksen erityisyydestä, vauvan kehitykseen vaikuttavista tekijöistä ja vauvojen kaltoinkohtelusta. Henttosen (2009) tutkielma vauvojen kaltoinkohtelusta nosti tarpeen tuoda ilmiötä esille. Tutkimustulosten perusteella valikoitui teemat sekä keskeinen sisältö vauvaitkee.fi-sivustolle. Valittuja teemoja muokattiin sivustolle sopivaan muotoon ja ne toimivat kirjallisten materiaalien luomisen sekä rakentamisen pohjana. Kirjallinen materiaali painottui vauva-ajan kehityksen, perheen sekä vanhemmuuden varhaiseen tukeen ja vauvojen kaltoinkohtelun ennaltaehkäisyyn.

2.1 Ensi- ja turvakotien liitto ry

Työelämän yhteistyökumppani tässä opinnäytetyössä on Ensi- ja turvakotien liitto ry. Ensi- ja turvakotien liitto ry on vuonna 1945 perustettu valtakunnallinen lastensuojelujärjestö, jonka tarkoituksena on turvata lapsen oikeus suotuisiin kasvuolosuhteisiin ja turvalliseen kehitykseen, tukea vanhemmuutta ja perhettä sekä ehkäistä perheväkivaltaa. Liitto on vauvaperhetyön ja perheväkivallan asiantuntija sekä lasten ja perheiden etujen valvoja. Liitto kouluttaa, tiedottaa, vaikuttaa yhteiskunnalliseen päätöksen tekoon, painaa asiakkaille sekä ammattilaisille materiaalia sekä vaikuttaa monin eritavoin yhteiskunnallisesti. (Ensi- ja turvakotien liitto ry 2012: 3; Kantojärvi.)

Liitto on jäsenyhdistystensä (29) keskusjärjestö ja yhdyselin. Se kehittää yhdessä jäsenyhdistysten kanssa syrjäytymisvaarassa oleville lapsille, nuorille ja perheille tarkoitettuja palveluja ja toimintamuotoja sekä vahvistaa kansalaistoimintaa. Liitto valvoo asiantuntijana lasten ja perheiden etua ja vaikuttaa heitä koskevaan yhteiskunnalliseen päätöksentekoon ja yleiseen mielipiteeseen. (Ensi- ja turvakotien liitto ry 2012: 3).

Liiton jäsenyhdistykset ylläpitävät Suomessa 10 ensikotia, 6 päihdeongelmien hoitoon erikoistunutta ensikotia ja 12 turvakotia sekä yhtä vankilan perheosastoa. Osa yhdistyksistä keskittyy toiminnassaan avopalveluihin. Liiton ylläpitämä Neuvokeskus tuottaa palveluita erolanteissa oleville lapsiperheille. (Kantojärvi.) Jäsenyhdistysten palveluita käyttää vuosittain yli 10 000 henkilöä, joista lapsia on noin 4000 (Ensi- ja turvakotien liitto ry 2013: 11).

Toiminta aikuisten ja lasten kanssa, liitossa sekä liiton jäsenyhdistyksissä ympäri Suomea, on ennaltaehkäisevää ja korjaavaa lastensuojelutyötä. Työmuodot vaihtelevat asiakkaiden tarpeiden mukaan intensiivisestä ympärivuorokautisesta laitostyöstä väl-

jempään avotyöhön, esimerkiksi vertaisryhmään. Lapsiperheiden saama tuki on yksilöllistä ja suunnitelmallista. Varsinainen työ lapsiperheiden kanssa tapahtuu liiton jäsenyhdistyksissä. Liitto on laajentanut toimintaansa nettiin, jossa toimii esimerkiksi Net-turvakoti. Pitkäjänteisen kehittämistyön ohella liitossa on erilaisia projekteja. (Ensi- ja turvakotien liitto ry.)

2.2 Vaativan vauvatyön kehittämiskeskus

Ensi- ja turvakotien liiton vaativan vauvatyön kehittämiskeskuksen tavoitteena on vauvan hyvinvoinnin, vauvan ja vanhemman vuorovaikutussuhteen sekä vanhemmuuden ja vauvaperheen arjen tukeminen. Liiton vaativan vauvatyön kehittämiskeskuksen tiimi kehittää yhdessä jäsenyhdistystensä kanssa työtä, työskentelytapoja ja työmuotoja perheille, jotka ovat eri syistä vaativissa ja erityistilanteissa pienen vauvan kanssa. (Ensi- ja turvakotien liitto ry 2012: 17). Perheen vaativa tai erityistilanne voi johtua esimerkiksi vanhempien uupumisesta, mielenterveys- tai päihdeongelmista, traumatisoitumisesta, väkivallan kokemisesta, kehitysvammasta, laaja-alaisista oppimisvaikeuksista tai siitä, että vanhemmat ovat hyvin nuoria (Henttonen – Sjöberg). Kaikissa näissä tilanteissa vanhemmat tarvitsevat vauvan hoitamiseen tukea sekä ohjausta vauvan ja vanhemman vuorovaikutuksen syntymiseen sekä perheen arjen sujumiseen (Kuosmanen 2012: 25–27).

3 Vauva-ajan merkityksellisyys

Vauvan ensimmäinen elinvuosi on intensiivinen oppijakso. Tämän vuoden aikana vauva oppii tunteiden jakamista, ilmaisua, havaitsemista sekä säätelyä. Heti syntymästään saakka vauva on herkkä sosiaalisille ärsykkeille; vauva mieltyy silmiin, ihmiskasvoihin sekä läheisten ääniin. Tunteiden ilmaisua ja säätelyä vauva harjoittelee vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa, mikä syntyy luonnostaan vauvaa hoivatessa sekä vauvan kanssa ollessa. (Punamäki 2011: 108–109.)

Lapsen sosiaalinen kehitys ja sosiaaliset taidot saavat perustan varhaisista vauva-ajan hoivakokemuksista. Sosiaaliseseen kehitykseen vaikuttaa lapsen kiintymyssuhteen laatu häntä hoitavan vanhemman ja hänen välillä. Lapsen tärkein kehitystehtävä on kiintymyssuhteen luominen tunnetasolla tärkeisiin aikuisiin, koska lapsen sosiaalinen ja kog-

nitiivinen kehitys sekä sosiaaliset taidot pohjautuvat kiintymyssuhteesta. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi rakentaa sekä minuuden eli käsityksen itsestään itsenäisenä olentona että käsityksen siitä, miten ihmiset suhtautuvat toisiinsa. Tästä seuraa lapselle mahdollisuus itsekontrolliin ja tunteiden säätelyyn. (Keltikangas-Järvinen 2012: 7–27.)

Minuus syntyy lapsen saamista varhaisista hoivakokemuksista eli ihmisen minuuden kehitys on häntä hoitavien ihmisten varassa. Ensimmäiset sosiaaliset taidot vauva oppii vuorovaikutuksessa vanhempiensa kanssa. Vauvan ensimmäisten ihmissuhteiden pysyvyys, turvallisuus ja luotettavuus antavat hänelle kokemuksen siitä millaisessa maailmassa hän elää. Positiiviset hoivakokemukset antavat lapselle tunteen omasta arvokkuudesta ja luovat pohjan hyvän itsetunnon kehitykselle, mutta puutteelliset hoivakokemukset heijastuvat myöhemmin kielteisenä käsityksenä itsestä, muista ja ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta. Ensimmäisten ihmissuhteiden turvallisuus näkyy aikuisuudessa ja aikuisuuden ihmissuhteissa. Tasapainoinen kehitys lapsen ensimmäisten ikävuosien (0-3 -vuotta) aikana antaa paljon resursseja lapselle tulevaisuuteen. Liian suuret puutteet varhaisissa hoivakokemuksissa aiheuttavat lapsille häiriöitä, esimerkiksi masennusta. (Keltikangas-Järvinen 2012: 7–27.)

Vauvaitkee.fi-sivusto on luotu tukemaan tätä merkityksellistä lapsen kasvun ja kehityksen vaihetta vauvan syntymästä alkaen. Tuki perustuu tiedon välittämiseen vanhemmille sivuston kautta. Tietoa annetaan vauva-ajan kasvun ja kehityksenerityisyydestä, vauvan viesteistä sekä vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen merkityksestä. Sivuston sisältö pyrkii vahvistamaan vanhemman ja vauvan kiintymyssuhteen laatua sekä tukemaan ja kannustamaan vanhempia vauvan ja vanhemman väliseen aktiiviseen vuorovaikutukseen. Sivustolla vanhempia kannustetaan mm. pitämään vauvaa sylissä, juttelemaan, laulamaan sekä leikkimään vauvan kanssa. Heitä rohkaistaan olemaan emotionaalisesti läsnä, mikä antaa arvokkaimpia kokemuksia vauvalle perushoidon lisäksi.

3.1 Synnytyksen jälkeinen muutos perheessä

Vauvan syntymään liittyy monenlaisia muutoksia perheessä, parisuhteessa sekä vanhemmissa itsessään. Parisuhde muuttuu erityisesti ensimmäisen lapsen syntyessä, jolloin parista tulee samalla vanhempia. Vanhemmaksi tuleminen merkitsee puolisoille uusia psykologisia, sosiaalisia sekä filosofisia kehityshaasteita. Äidin elämässä tapahtuu myös suuria biologisia muutoksia. (Punamäki 2011: 95.)

Perheen vuorovaikutuksessa tapahtuu myös muutoksia lapsen syntyessä (Punamäki 2011:109). Ensimmäinen vuosi lapsen syntymän jälkeen on haastavaa aikaa parisuhteelle, jolloin tyytyväisyys parisuhteeseen usein vähenee. Moni parisuhde ajautuu tässä elämänvaiheessa yllättäen kriisiin. (Kinnunen 2007: 121–123.) Tyytyväisyyden heikkeneminen ajoittuu erityisesti vanhemmuuden ensimmäiseen puoleen vuoteen. Yleensä naiset ovat miehiä tyytymättömämpiä puolisoonsa sekä heidän väliseen suhteeseen. Ongelmien vakavuuteen vaikuttaa vanhempien yhteinen historia, taloudelliset sekä henkiset voimavarat. (Punamäki 2011: 105.)

Raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen naisen fyysisessä tilassa, tunteissa, elämäntyyliä ja suhteissa muihin ihmisiin tapahtuu hyvin suuria muutoksia. Lapsen syntymän jälkeisenä vuotena naisella on suurempi mahdollisuus kohdata psyykkisiä ongelmia kuin missään muussa elämän vaiheessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 230.) Synnytyksen jälkeinen uupumus tai masennus on merkittävimpiä haasteita, joita perhe voi kohdata lapsen syntymän jälkeen. Vanhemman uupumus on tärkeää tunnistaa varhaisessa vaiheessa, ettei se ehdi syvetä ja johtaa jopa masennukseen. (Hakulinen-Viitanen – Solantaus 2013.) Näihin muutoksiin perheet tarvitsevat tietoa ja tukea ymmärtääkseen mistä muutoksissa on kysymys, miten niihin voi suhtautua ja miten tilanteessa olisi mahdollista toimia. Tukea ja apua tarvitaan perheen läheisiltä, ystäviltä ja neuvolasta.

3.2 Vauvaperheiden tuen tarve

Suomalaisessa yhteiskunnassa ja politiikassa ollaan välinpitämättömiä lapsia kohtaan. Lapsiperheiden asema on heikentynyt taloudellisesti, jonka seurauksena lapsiköyhyys on kolminkertaistunut 15 vuodessa. Lasten ja nuorten pahoinvointi on kasvanut ja heidän ongelmat ovat vaikeutuneet. Esimerkiksi neuvolan palvelut eivät pysty vastaamaan kasvavaan tuen tarpeeseen. Työelämän vaativuuden lisääntyvyys näkyy erityisesti vanhemmissa, jotka yrittävät tasapainoilla hyvän vanhemmuuden sekä hyvän työntekijän rooleissa. (Salmi – Sauli – Lammi-Taskula 2012: 22–23.)

Tämä aikuiskeskeinen maailma johtaa siihen, että lasten tarpeet sekä viestit voivat jäädä vanhemmilta näkemättä. Vauvaperheessä tämä voi johtaa siihen, että vauva voi jäädä vanhempien ongelmien sekä ristiriitojen varjoon. Perheessä, parisuhteessa ja vanhemmilla itsellään olevat vaikeudet sekä kriisit heijastuvat myös vauvan hyvinvoin-

tiin. Vanhempien pahoinvointi altistaa vauvankin pahoinvoinnille, huonolle hoivalle sekä kohtelulle. (Henttonen – Sjöberg.)

Vauva viestii itkullaan vanhemmalle pahasta olostaan. Vauvan itku on viesti, että vauva tarvitsee vanhempansa hoivaa, läheisyyttä ja rakkautta. (Kannas 2007:231.) Vanhemman tehtävänä on vastata vauvan viestiin; kertoa ja ilmaista hoivallaan, että hänellä ei ole hätää, hän on turvassa. Vauva on pieni, hento ja avuton, jonka henkiin jäämisen edellytys on riittävä hoiva ja huolenpito vanhemmilta. (Ahlqvist-björkroth 2007: 128–131.)

Vauva reagoi yleensä itkemällä, jos hänen viesteihinsä ei vastata, hoivaa laiminlyödään tai häntä kohdellaan kaltoin. Suomessa syntyy vuosittain lähes 60 000 vauvaa (Tilastokeskus 2013), joista joka kymmenellä on riski joutua kaltoinkohdeksi (Henttonen – Sjöberg). Vauvan kaltoinkohtelun riski kasvaa, mikäli vanhemmalla on vakava sairaus, päihde- tai mielenterveysongelma, vanhempi on iältään nuori tai perheessä ja/tai parisuhteessa on ongelmia (Paavilainen – Flinck 2008: 2–3).

Vanhemman hoivakäyttäytyminen periytyy vahvasti omilta vanhemmilta ja omasta lapsuudesta. Vanhempi joka on saanut hyvän hoivan itse lapsena, yleensä osaa antaa sen myös omalle lapselleen. Lapsena puutteellisen hoivan saanut vanhempi tarvitsee usein tukea hyvän hoivakäyttäytymisen löytämiseen. Jos vanhemman on vaikea havaita tai vastata vauvan hätään, on hän usein itse kokenut jonkinasteista laiminlyöntiä omassa lapsuudessa. (Mäkelä – Salo 2012: 262.)

3.3 Riskit vauvan kaltoinkohtelulle

Vauvojen kaltoinkohtelulla tarkoitetaan vauvan laiminlyöntiä tai fyysistä, psyykkistä, seksuaalista tai kemiallista pahoinpitelyä (Henttonen – Sjöberg). Lasten kaltoinkohtelun eri muodot esiintyvät usein yhtä aikaa. Parisuhdeväkivallalla ja lasten kaltoinkohtelulla nähdään voimakas yhteys. Kaltoinkohtelu voi kohdistua suoraan lapseen itseensä tai epäsuorasti jonkun perheenjäsenen välityksellä. Kaltoinkohtelu kohdistuu lapseen epäsuorasti esimerkiksi silloin, kun perheen muut jäsenet käyttäytyvät toisiaan kohtaan väkivaltaisesti. Perheessä tapahtunut kaltoinkohtelu koskettaa aina kaikkia perheenjäseniä siihen osallistumisen, sivustaseuraajan tai silminnäkijänä olemisen kautta. Lasten kaltoinkohtelua esiintyy kaikissa yhteiskunnissa ja yhteiskuntaluokissa. (Paavilainen – Flinck 2008:1–2.)

Vauvojen kaltoinkohtelulle altistavien riskitekijöitä löytyy vauvasta, vanhemmista ja perheestä. Vauvan ja hänen käyttäytymiseensä liittyviä riskitekijöitä ovat keskosuus, vammaisuus, itkuisuus, vauvan palauttamat vanhemman lapsuusmuistot sekä vanhemman tyytymättömyys vauvaa kohtaan. Ravistelun riskitekijöihin kuuluvat keskosuus, kaksosuus, poikasukupuoli sekä vauvan itkuisuus. (Paavilainen – Flinck 2008.)

Vanhempiin ja heidän käyttäytymiseensä liittyviin kaltoinkohtelun riskitekijöihin kuuluu päihteiden käyttö, vanhemman vähäinen osallistuminen lapsen hoitoon, vakava sairaus, nuoruus, yksinhuoltajuus, lapsena koettu kaltoinkohtelu, ei-toivottu raskaus, mielen-terveysongelma, avioero, vaikeus selviytyä vaativasta tilanteesta, vanhemman kokema sosiaalisen tuen puute sekä vanhemman epärealistiset odotukset lasta kohtaan. (Paavilainen – Flinck 2008.)

Perhetilanteeseen tai perheeseen liittyviin kaltoinkohteluun altistaviin riskitekijöihin kuuluu monilapsisuus, pienet tulot, huono sosiaalinen tilanne, lastensuojelutausta, perheväkivalta, työttömyys, perheen stressi tai kriisi, riitely, perheenjäsenten yhteenkuuluvuuden puute, lapsen ja vanhemman vähäinen vuorovaikutus, perheen syrjäytyminen, perheen sosiaalisen tuen puute ja puutteelliset empatiataidot perheessä yleisesti että perheen kesken. (Paavilainen – Flinck 2008.)

4 Vauvan kehitykseen vaikuttavia tekijöitä

Vauvan kehitykseen vaikuttaa erilaisia tekijöitä, joita voidaan kutsua suojaaviksi tekijöiksi tai riskitekijöiksi. Vanhemmilla on mahdollisuus vaikuttaa näihin tekijöihin, varsinkin silloin, kun he tunnistavat ja tiedostavat näitä tekijöitä. Vanhemmat toimivat vauvan viestien vastaanottajina ja tulkitsijoina. He luovat vauvan kanssa heidän välilleen vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutussuhteen sekä kiintymyssuhteen. Näihin vaikuttaa kuitenkin olennaisesti eri riskitekijät, kuten esimerkiksi hyvin itkuinen vauva, vanhemmalla ilmennyt synnytyksen jälkeinen masennus, vauvan kaltoinkohtelu, laiminlyönti tai ravistelu. Tässä kohdassa on avattu näitä ilmiöitä, joita sivuston kirjalliseen materiaaliin sekä kyselyyn on käytetty.

4.1 Vauvan itku

Vauva viestii olotilaansa itkien, ilmaistakseen tarvitsevänsä vanhempaa. (Kannas 2007: 231). Vauvan itkun merkitys vaihtelee, itku voi kertoa nälkäisyydestä, kuumuudesta, yksinäisyydestä, märästä vaipasta tai muutoin epä mukavasta olostä. Itkulla viestiminen on osa terveen vauvan kehitystä ensimmäisten elinkuukausien aikana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012: 58 – 59.) Jos vauvan tarpeisiin ei vastata riittävän usein tai riittävän johdon mukaisesti sekä ennakoitavasti, vauva kokee kasvavaa epävarmuutta, pelon tai ahdistuksen tunnetta, koska hän mieltää jääneensä yksin. Tämä voi johtaa siihen, että vauva voi ajan myötä oppia ylläpitämään läheisen ihmisen läsnäoloa joko tukahduttamalla tai voimistamalla läheisyydentarpeen ilmaisunsa, esimerkiksi itkemällä enemmän. (Silvén – Kouvo 2010: 73.)

Vauvan itku on viesti vanhemmalle, johon tulee aina vastata. Itku herättää vanhemmassa voimakkaita tunteita, tällöin vanhempi pyrkii helpottamaan vauvan oloa. Jos vanhempi ei onnistu tehtävässään, hän tuntee helposti epäonnistuneensa vanhempaanä. (Salo 2003: 54–60.) Tässä tilanteessa tuki ja tietoisuus itkun merkityksistä sekä mahdollisista syistä auttavat vanhempaa vauvan viesteihin vastaamisessa. Vanhempien tulee myös tietää, että vauvaa ei saa missään tilanteessa ravistella, vaikka tuntisi olonsa epätoivoiseksi vaativassa tilanteessa.

4.2 Vauvan ja vanhemman välinen vuorovaikutus

Vauva on luonnostaan kiinnostunut vuorovaikutuksesta hoitajaansa ja kiinnostus vuorovaikutukseen herää, kun vauvan perustarpeet tulevat tyydytetyksi (Ritmala – Ojanen – Silvén – Vihunen – Vilén 2009: 100). Vauvan ja vanhemman välinen vuorovaikutus on tärkeää kehittyvälle vauvalle, koska lapsen tunne-elämän sekä kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kehittyminen edellyttää vuorovaikutusta aikuisen kanssa (Puura – Hasterup 2013).

Vauvan aivojen ja psyyken optimaalinen kehitys edellyttää, että vauva saa vanhemmiltaan riittävän hyvää vuorovaikutusta ja hoivaa. Riittävällä vuorovaikutuksella tarkoitetaan sitä, että vauvan tarpeet tulevat riittävästi ymmärretyiksi ja vastatuiksi, eikä hän joudu kokemaan liikaa kielteisiä tunteita. Vuorovaikutustilanteet muodostuvat toistuesaan lapsen ja vanhemman väliseksi kiintymyssuhteeksi. (Puura 2013.)

4.3 Kiintymyssuhde

Kiintymyssuhde vauvan ja vanhemman välille alkaa kehittyä vauvalle varhaisten kokemusten pohjalta ja vanhemmalle jo raskausaikana. Kiintymyssuhde on vauvan ja vanhemman erityinen tunneside, joka muotoutuu lapsen reaktioina vanhemman tapaan hoivata, ilmaista tunteita ja ymmärtää lasta. (Tamminen 2010: 51.)

Kiintymysteoria perustuu turvallisuuteen. Turvallisuus on perhe-elämän ja ihmisen kehittymisen lähtökohta. Lapsen turvallinen kiintymyssuhde vanhempaan tukee lapsen kehitystä monella alueella ja se vaikuttaa läpi koko lapsuuden pitkälle aikuisuuteen asti, ellei kiintymyssuhteessa ilmene huomattavia häiriöitä. Turvallisuuden luominen ja ylläpitäminen on lapsen kiintymyksen kohteen, vanhemman, tärkein tehtävä. Lapsen tuntiessaan olonsa turvalliseksi, hän voi vapaasti ryhtyä tutkimaan ympäristöään sekä kehittyä täysipainoisesti. (Hughes 2011: 18–32.)

4.4 Synnytyksen jälkeiset masennustilat

Synnyttäneistä naisista 80 prosenttia herkistyy 3-5 päivän kuluttua synnytyksestä. Baby blues eli herkistyminen nähdään normaalina osana uudessa elämäntilanteessa ja autavan äitiä vauvan hoidossa. Herkistymistä voi kuitenkin seurata synnytyksen jälkeinen masennus, johon noin 15 - 20 prosenttia synnyttäneistä sairastuu. Myös isät voivat sairastua masennukseen. Miehillä on todettu tavallista enemmän mielialan häiriöitä lapsen syntymän jälkeen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 231; Hakulinen-Viitanen – Solantaus 2013.)

Synnytyksen jälkeinen psykoosi eli lapsivuodepsykoosi koskettaa 0,2 prosenttia synnyttäneistä naisista. Äiti alkaa oireilla yleensä ensimmäisen kuukauden aikana synnytyksestä. Lapsivuodeajan psykoosi on aina vakava häiriö, koska se saattaa olla hengenvaarallinen äidille ja lapselle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 231; Hakulinen-Viitanen – Solantaus 2013.)

Vanhemman synnytyksen jälkeinen masennus koskettaa aina koko perhettä ja oireilu tulee osaksi perheen elämää. Tämän vuoksi masennuksen tunnistaminen ja hoitaminen on ensiarvoisen tärkeää. (Hakulinen-Viitanen – Solantaus 2013.) Erityisen haavoittavaa äidin masennus on kasvavalle ja kehittyvälle vauvalle. Masentunut äiti ei aina kykene luomaan ja ylläpitämään riittävän hyviä ja vastavuoroisia vuorovaikutustilanteita

vauvansa kanssa. Hän ei myöskään pysty, jaksa tai on väsynyt lukemaan vauvansa viestejä. Tästä usein seuraa, että äidillä on pitkä viive vauvan viestien havaitsemisen ja vastaamisen välillä. Näin äidin ja vauvan väliltä puuttuu dialoginen kontakti, jonka vuoksi vauva alkaa vetäytyä ja olla alakuloinen. (Sarkkinen – Juutilainen 2011: 338–344.)

4.5 Vauvan kaltoinkohtelu, laiminlyönti ja ravistelu

Vauvan kaltoinkohtelua on vauvan laiminlyönti, fyysinen pahoinpitely, psyykkinen pahoinpitely, seksuaalinen hyväksikäyttö, kemiallinen pahoinpitely tai vauvalle seipitetty tai aiheutettu sairaus. Usein nämä eri kaltoinkohtelun muodot esiintyvät yhtä aikaa uhrissa. Yleisin kaltoinkohtelun muoto on lapsen laiminlyönti. Laiminlyöntiä esiintyy noin 10 prosentilla rikkaiden maiden lapsista. Fyysistä väkivaltaa kokee 4 - 16 prosenttia ja seksuaalista väkivaltaa tytöistä 5 - 10 prosenttia ja pojista 5 prosenttia. (Söderholm – Kiviti-Kallio 2012: 16–17.)

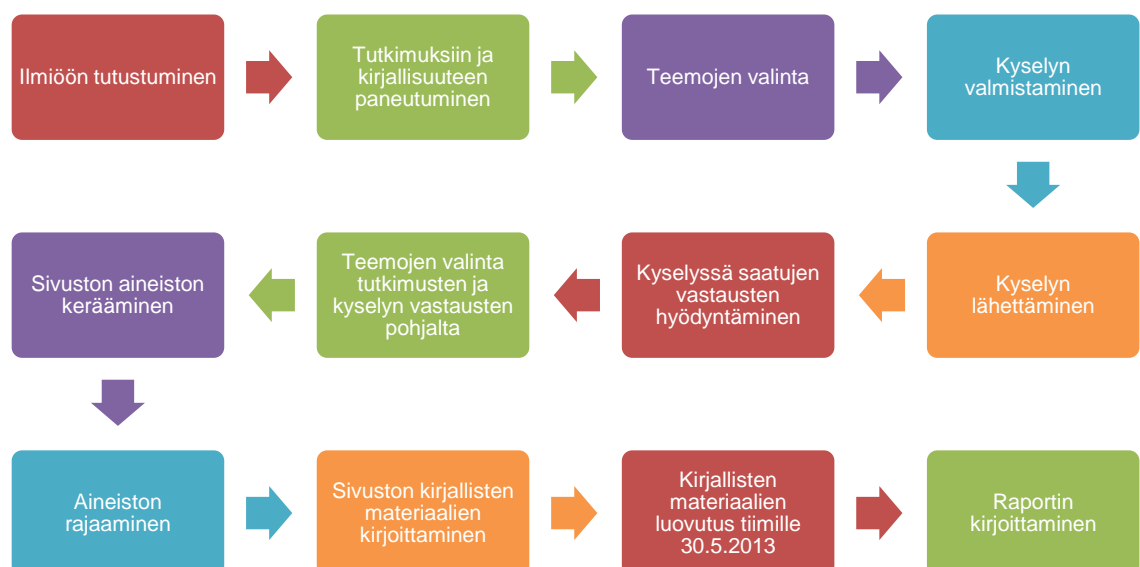
Vauvan laiminlyönnillä tarkoitetaan, ettei hänen perustarpeistaan huolehdita eikä vauvan viesteihin vastata ja/tai ne tulkitaan jatkuvasti väärin. Perustarpeisiin kuuluvat fyysiset, emotionaaliset ja terveydenhoidolliset tarpeet. Fyysisellä laiminlyönnillä tarkoitetaan puutteita ravinnonsaannissa, terveyttä edistävissä tekijöissä, hygieniassa, asumisolosuhteissa, vaatetuksessa ja suojelussa. Nämä puutteet voivat olla esimerkiksi ikään nähden väärä ravinto, liian kuumana tarjottu ruoka tai väkisin syötetty ruoka. Vauvan vaatetus voi olla sopimaton, vaipoista ja hygieniasta ei huolehdita ja mahdollisesta vauvalle määrätystä lääkityksestä tai erityishoidosta ei huolehdita. Vauvan ei tule myöskään elää vauvalle sopimattomissa asumisolosuhteissa tai altistua vaaroille tai vaarallisille aineille. Vauvaa ei tule kuljettaa hänelle sopimattomissa paikoissa tai jättää häntä tuntemattomien ihmisten hoitoon. (Söderholm – Politi 2012: 76–80; Henttonen 2009: 40–48.)

Emotionaalisella laiminlyönnillä tarkoitetaan tahatonta tai tahallista (emotionaalinen väkivalta) vauvan huomiotta jättämistä tai torjuntaa. Vauva ei saa vanhemmaltaan kokemusta rakastetuksi tulemisesta, hyväksynnästä, arvostuksesta ja turvallisuuden tunteesta. Vauva voi olla vanhemmalleen ”näkymätön” ja hänet jätetään selviytymään yksin eri tunnetiloista. Vanhempi ei kohtaa lastaan, hän ei puhu, katso tai kosketa vauvaa. Laiminlyövä vanhempi ei reagoi vauvan itkuun, anna lohdutusta ja turvaa. (Söderholm – Politi 2012: 80; Henttonen 2009: 40–42.)

Ravistelulla tarkoitetaan vauvan voimakasta ravistelua 4-5 kertaa edestakaisin. Yleensä vauvaa ravistellaan enimmillään noin 20 sekuntia ja noin 40 - 50 kertaa. Aika on hyvin lyhyt, mutta erittäin kohtalokasta vauvalle. Ravistellessa vauvan pää liikkuu voimakkaasti edestakaisin ja aiheuttaa vauvalle aivojen, silmien ja mahdollisesti kaularangan alueelle vammoja. Vammat vaihtelevat lievistä hengenvaarallisiin. Vauvassa ei välttämättä aina näy vammoihin viittaavia ulkoisia merkkejä. Vammoja ei vauva voi aiheuttaa itselleen ja ne eivät myöskään synny hytkeyttelyleikeistä tai muista samankaltaisista toimista tai tekemisistä. Skotlantilaisen tutkimustuloksen mukaan ravistelun uhriksi joutuu 1 - 2 vauvaa kuukaudessa Suomen oloihin suhteutettuna. (Tupola – Kivittie-Kallio – Kallio – Söderholm 2012: 104–105.)

5 Opinnäytetyön vaiheet

Tämä monimuotoinen opinnäytetyöprosessi alkoi tammikuussa 2013. Opinnäytetyön aihe valikoitui Ensi- ja turvakotien liiton vaativan vauvatyön kehittämiskeskuksen tarpeesta saada vauvan kaltoinkohtelua ennaltaehkäisevä internetsivusto. Olen työstänyt tätä opinnäytetyötä tiiviisti vaativan vauvatyön kehittämiskeskuksen tiimin kanssa yhdessä. Tiimi on antanut tukea tässä oppimisprosessissa sekä tuotteen valmistuksessa. Alla oleva kuvio 1. kuvaa opinnäytetyöprosessin etenemistä aikajärjestyksessä.



Kuvio 1. Opinnäytetyö prosessin kuvaus.

Prosessi alkoi ilmiöön eli vauvojen ravisteluun ja kaltoinkohteluun tutustumisella. Tutustuin ilmiöön tutkimusten, konsultaatioaineistojen ja kirjallisten lähteiden pohjalta. Tutkimukset antoivat ymmärtää mistä ilmiössä on kyse ja mitkä tekijät altistavat ilmiön todentumiselle. Tutkimuksissa kiinnostivat altistavat riskitekijät eli seikat, mitkä johtavat aikuiset kohtelevaan vauvoja kaltoin. Muutin työni lähtökohdat niin, että sivuston tavoitteena on ennaltaehkäistä kaltoinkohtelua.

Kun aineisto oli koottu yhteen vauvaa ja vanhemmuutta tukevista teemoista sekä kaltoinkohtelun riskeistä nousevista teemoista, sivuston sisältö alkoi olla kasassa. Sisällön teemat haluttiin vahvistaa kyselyllä. Kysely valmistettiin sähköiseen muotoon, josta vastaukset saatiin anonyymisti. Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa teemojen kiinnostavuus sivuston mahdolliselta kohderyhmältä. Kysely sisälsi avoimia kohtia, joihin vastaajalla oli mahdollisuus antaa ideoita teemoista, jotka olivat jääneet kyselyn ulkopuolelle.

Kyselyn vastauksista sain vahvistusta valituille teemoille ja joitakin teemoja otin lisää. Kyselyn vastaukset auttoivat myös hahmottamaan kohderyhmän elämysmaailmaa; kuinka haastava tilanne vauvaperheitä voi kohdata vanhemman sairastuessa masennukseen synnytyksen jälkeen. Kyselyn vastausten perusteella jäsentelin työni rakennetta.

Kyselystä saadut vastaukset ja aiemmin valittujen teemojen aineistot koottiin yhteen, joista muodostui sivuston sisältämä aineisto. Tämän jälkeen aloitin sivuston materiaalien kirjoittamisen. Materiaalien valmistuttua niitä hiottiin vielä tiimin kanssa sopivaan muotoon. Materiaaleja kirjoitin toukokuun loppuun saakka, jolloin luovutin kirjoittamani materiaalin vaativan vauvatyön kehittämiskeskuksen käyttöön.

Kirjoittamani kirjallinen materiaali vauvaitkee.fi-sivustolle (LIITE 2) päättyi vaativan vauvatyön kehittämiskeskuksen tiimin kautta julkaistavaksi heidän asiantuntijuuteen ja tyyliin sopivassa muodossa. Tästä syystä kirjoittamani materiaali ja sivusto eivät ole identtiset ja vastaa täysin toisiaan. Kyseessä on myös nettimateriaali, jonka etuihin kuuluu mahdollisuus materiaalin päivitykseen. Sivustoa muokataan tarpeen tullen uudelleen asiakkaita ja ammattilaisia palvelevaan muotoon sekä uusimpia tutkimustuloksia hyödyntäen.

6 Vanhempien osallisuus sivuston kehittämiseen

Keskeisenä lähtökohtana sivuston luomisessa nähtiin asiakasosallisuus. Asiakasosallisuus toteutui sivuston kohderyhmälle eli vanhemmille osoitetun kyselyn kautta (LIITE 1). Kyselyn kautta vahvistettiin sivustolle nousevat teemat ja niiden painotukset vanhempien omaa kokemusta ja ääntä kuunnellen. Tällä haluttiin vahvistaa sitä, että sivusto palvelee juuri vauvaperheiden vanhempia. Tärkeänä nähtiin saada tietoa myös siitä, oliko jokin teema jäänyt huomioimatta ja mitä teemoja he karsisivat pois.

Asiakaslähtöisyys ja asiakkaan osallisuus ovat tunnustettuja arvoja, joiden varaan terveys- ja sosiaalipalvelut tulisi rakentaa. Asiakaslähtöisyyden ja osallisuuden toteuttamista voidaan pitää myös palveluiden yhtenä tärkeänä tavoitteena. Palveluita tulisi kehittää näin ollen palveluiden käyttäjän tarpeista lähteviksi asiakaslähtöisiksi ja palvelujärjestelmien rajat ylittäviksi toimintakokonaisuuksiksi. (Ellilä – Pelander 2012: 15–16.) Kyselyn tekeminen mahdollisille sivuston asiakkaille tuki myös laadullista tutkimusmenetelmää, kun haluttiin ymmärtää kokonaisvaltaisesti se, miten vanhemmat olivat kokeneet vauvan itkuisuuden ja siihen liittyvät teemat (Vilkka – Airaksinen 2003: 63).

6.1 Kyselyn toteutus

Monimuotoisessa opinnäytetyössä käytetään aineiston keräämiseen usein kyselyä. Aineisto kerätään yleensä postitse, sähköpostilla, puhelimella tai esimerkiksi paikan päällä. Kysely tehdään kohderyhmälle, jotta tuote toteutuisi kohderyhmälähtöisesti. (Vilkka – Airaksinen 2003: 57.)

Kysely lähetettiin Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksen Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry:n jäsenille. Jäsenyhdistys on vuonna 1998 perustettu vertaistukiyhdistys, joka tukee synnytysmasennukseen ja lapsivuodepsykoosiin sairastuneita äitejä ja heidän läheisiään sekä tiedottaa sairaudesta. (Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry 2013.) Kysely toteutettiin maaliskuussa 2013 sähköpostikyselynä. Kysely lähetettiin 200 jäsenelle ja näistä jäsenistä 11 vastasi kyselyyn. Kyselyyn oli mahdollisuus vastata reilut kaksi viikkoa.

Kyselyyn teema oli vauvan itkuisuus ja siihen liittyvät teemat, koska vauvan itkuisuus nähtiin selvänä riskinä vauvan kaltoinkohtelulle ja ravistelulle. Tiedetään myös, että

masentuneiden vanhempien vauvat voivat olla tavallista itkuisempia, koska vanhempi havaitsee, reagoi ja vastaa hänen viesteihinsä yleensä viiveellä (Sarkkinen – Juutilainen 2011: 344). Tämän vuoksi kyselyn vastaajaryhmäksi valikoitui Äimä ry:n jäsenet.

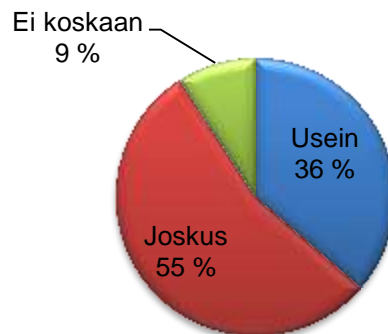
Kyselyn kysymykset liittyivät eri vauvanhoitotilanteisiin ja vauvaan liittyviin erityistilanteisiin sekä vanhemmuuteen, parisuhteeseen ja vanhemmuuden voimavaroihin. Kysymyksillä haluttiin ottaa selvää siitä, miten vanhemmat olivat kokeneet vauvan itkun ja mistä he olivat saaneet itkuisuuteen tarvittaessa apua. Haluttiin tietää myös siitä, oliko heillä ollut tarvetta saada tietää vauvan viesteihin ja itkuun liittyviä syitä, neuvoja tai ohjeita. Kiinnostavaa oli selvittää myös sitä, oliko vastaajilla tietoa vuorovaikutuksen merkityksestä vauvan kehitykselle. Erityisesti kiinnosti se, tietävätkö tai ovatko vastaajat kiinnostuneita siitä, miten vanhemman masennus vaikuttaa vauvan kehitykseen. Samalla kyselyn kautta selvitettiin sitä, että näkivätkö vastaajat tärkeinä sivustolle valitut teemat. Vastausmuotoina kyselyssä käytettiin asteikkoa ”usein”, ”joskus” tai ”ei koskaan”.

6.2 Kyselyn vastaukset

Kyselyyn vastasi viisi prosenttia Äimä ry:n jäsenistä. Kaikki vastaajat eli vanhemmat olivat naisia. Jokaisen vastaajan perheessä oli kaksi vanhempaa lapsen ollessa vauvaikäinen. Tämä viittaisi siihen, että vanhemmilla oli ollut mahdollisuus puolisonsa tukeen vauvan hoidossa.

Alkuun kyselyllä kartoitettiin sitä, oliko vanhemmilla ollut itkuinen vauva. Haluttiin myös tietää, oliko siitä mahdollisesti noussut tilanteita, joissa he olisivat tarvinneet apua vauvan itkuisuuteen. Kysymyksellä haettiin vastausta siihen, palveleeko suunniteltu sivusto vanhempien tarvetta. Alla oleva kuvio 2 kuvastaa sitä, oliko vastaajilla ollut tilannetta, jossa vanhempi olisi halunnut saada neuvoja siitä, miten toimia itkuisen vauvan kanssa.

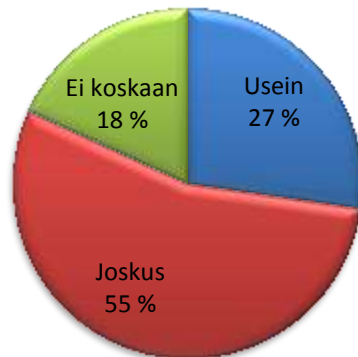
Olisin halunnut neuvoa, miten toimia itkuisen vauvan kanssa.



Kuvio 1 Vanhempien tuen tarve itkuisen vauvan kanssa.

Kyselyssä selvitettiin vastaajilta, ovatko he hakeneet apua vauvan itkuisuuteen. Mannerheimin Lastensuojeluliiton raportin (2012) mukaan ilmeni, että vanhemmilla on korkea kynnys hakea apua. Vanhempien avun hakemisen esteenä voi olla mm. halu pärjätä yksin, vaikea ottaa apua vastaan, leimautumisen pelko, kielteinen suhtautuminen ammatillista apua kohtaan, epäileväinen suhtautuminen ammattiapuun peläten seuraamuksia tai vanhempi on aikaisemmin kokenut, ettei ammattiavusta ole ollut apua. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2012: 8). Vastausten mukaan (Kuvio 3) vastaajista neljäsosa oli hakenut apua vauvan itkuisuuteen ja useimmiten apu oli myös heitä auttanut.

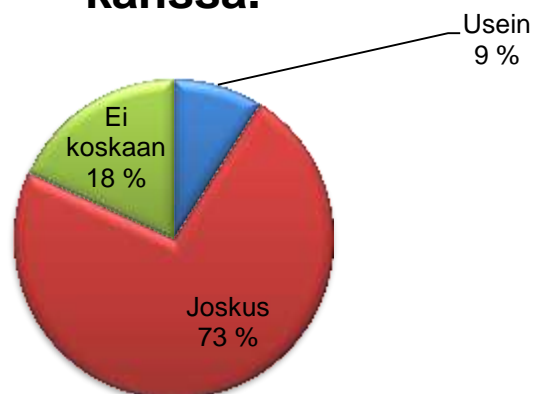
Olen hakenut apua vauvan itkuisuuteen.



Kuvio 2 Vanhemmat ovat hakeneet apua vauvan itkuisuuteen.

Vastausten perusteella voidaan päätellä, että vanhemmat tarvitsevat tukea, neuvoja ja ohjeita itkevän vauvan kanssa. Vastausten perusteella voidaan todeta myös, että he eivät aina saa toivomaansa apua. Vastaajista yli puolet ilmoitti saaneensa vain joskus apua siihen, miten toimia itkuisen vauvan kanssa (Kuvio 4).

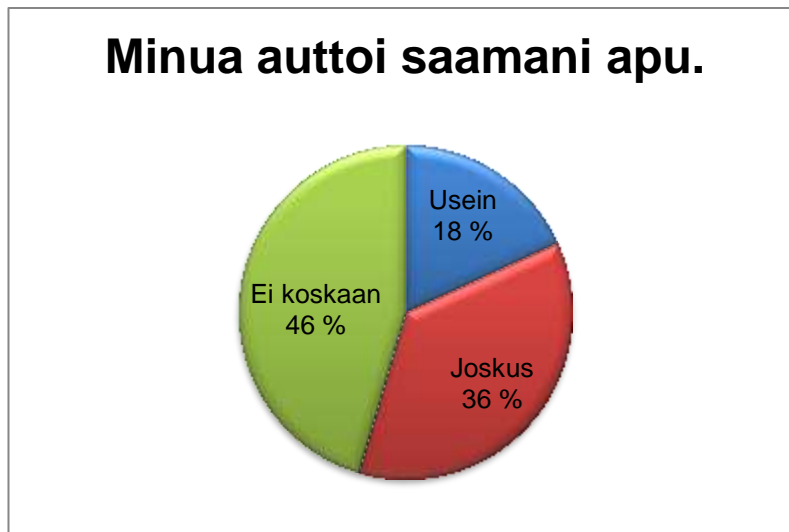
Olen saanut apua miten toimia itkevän vauvan kanssa.



Kuvio 3 Vanhemmat saavat vain joskus apua vauvan itkuisuuteen.

Kyselyssä selvitettiin, oliko saatu apu auttanut vanhempia (Kuvio 5). Vastaajista vain 18 prosentilla saatu apu oli auttanut vauvan itkuisuuteen. Vastauksista voi päätellä,

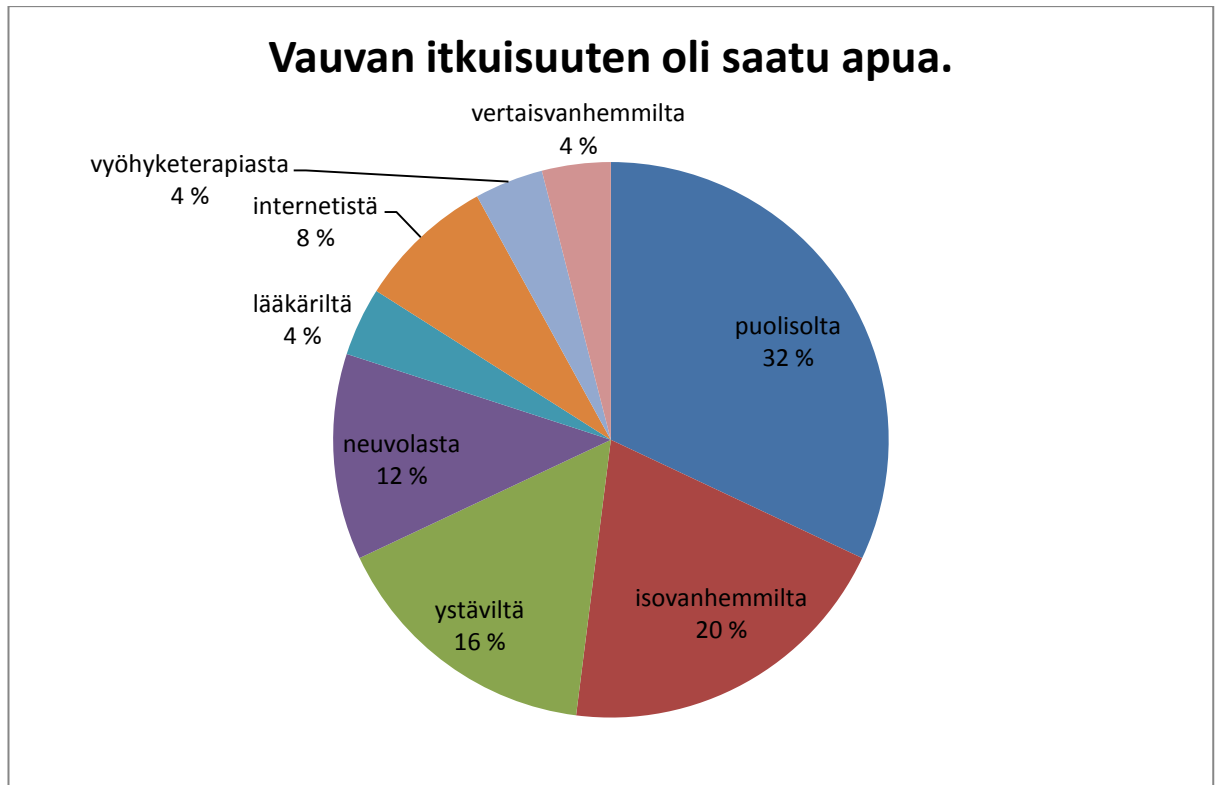
että vanhemmat haluavat apua, mutta he eivät saa sitä kuin satunnaisesti tarpeeseen nähden.



Kuvio 4 Onko saatu apu auttanut.

Kyselyn perusteella selvitettiin, miltä tahoilta vanhemmat olivat saaneet apua (Kuvio 6). Vanhemmat olivat saaneet apua, tukea ja helpotusta vauvan itkuisuuteen omalta puolisoilta, isovanhemmilta ja ystäviltä. Läheisten jälkeen vanhemmat olivat hakeneet tukea ja apua neuvolasta. Internetistä vanhemmat olivat hakeneet tietoa ja neuvoja vauvan itkuisuutta kohtaan neuvolan jälkeen. Internetistä haetun tietojen ja neuvojen jälkeen tuli vasta lääkäriltä haettu apu vauvan itkuisuutta kohtaan.

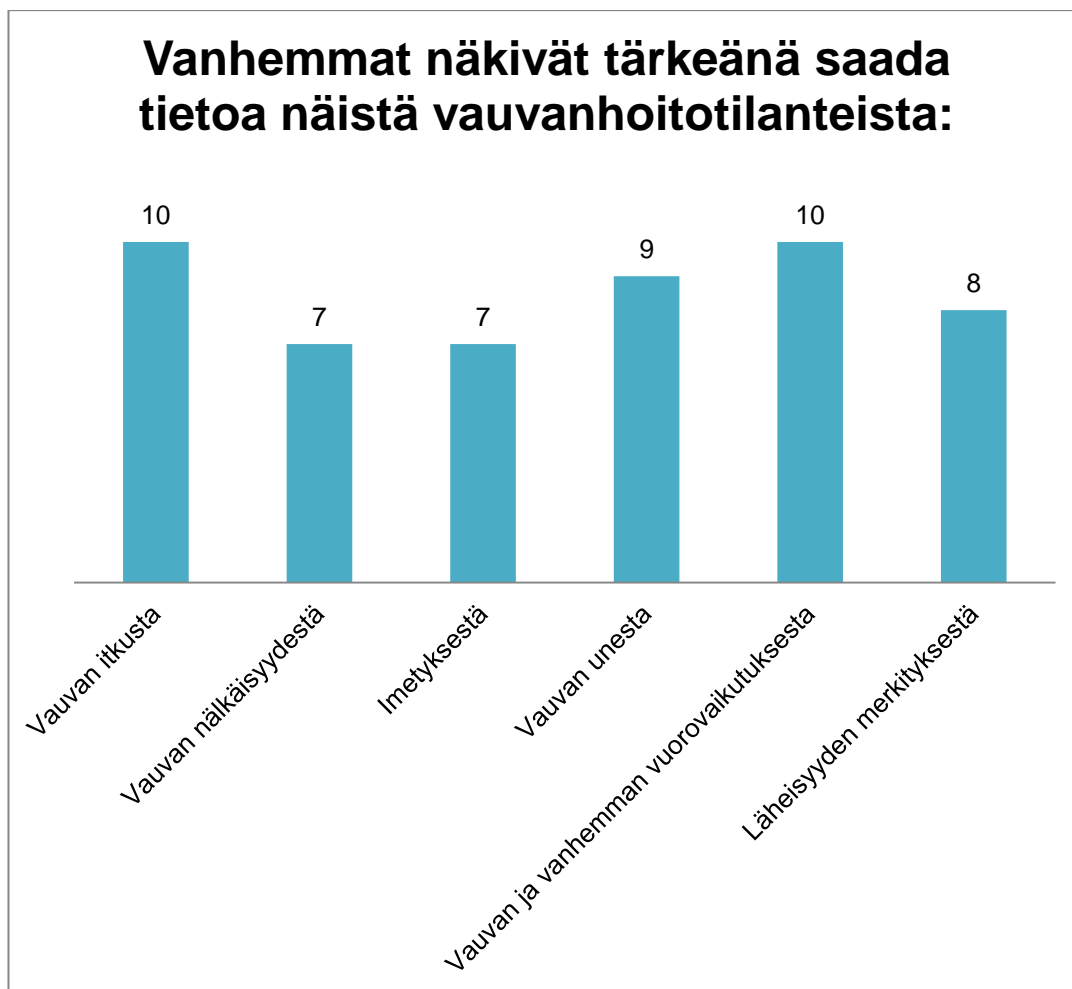
Kyselyn vastauksista voi päätellä, että vauvaperheille läheiset ovat tärkeitä tuen ja avun antajia, erityisesti haastavassa vauvanhoito tilanteessa. Neuvolalla on myös suuri rooli avun ja tuen antajana. Vanhemmat näyttävät tukeutuvan ja hakevan apua myös internetistä. Kyselyn mukaan lääkärin antaman avun ja tuen piiriin hakeudutaan vasta viimeisimpänä.



Kuvio 5 Mistä vanhemmat olivat saaneet apua.

Kyselyssä selvitettiin, mihin eri vauvanhoitotilanteisiin (Kuvio 7) vanhemmat olisivat halunneet tietoa neuvoa ja ohjeita. Vanhemmat nostivat tärkeiksi teemoiksi vauvan uneen liittyvät seikat, kuten vauvan unirytmien, väsymyksen tunnistaminen ja vauvan nukuttaminen. Uneen liittyvien teemojen jälkeen vanhemmat pitivät tärkeänä tiedon saamista vauvan eri itkujen tunnistamisesta ja merkityksestä. Vanhemmat olivat kiinnostuneita myös vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen merkitystä vauvan kehitykseen.

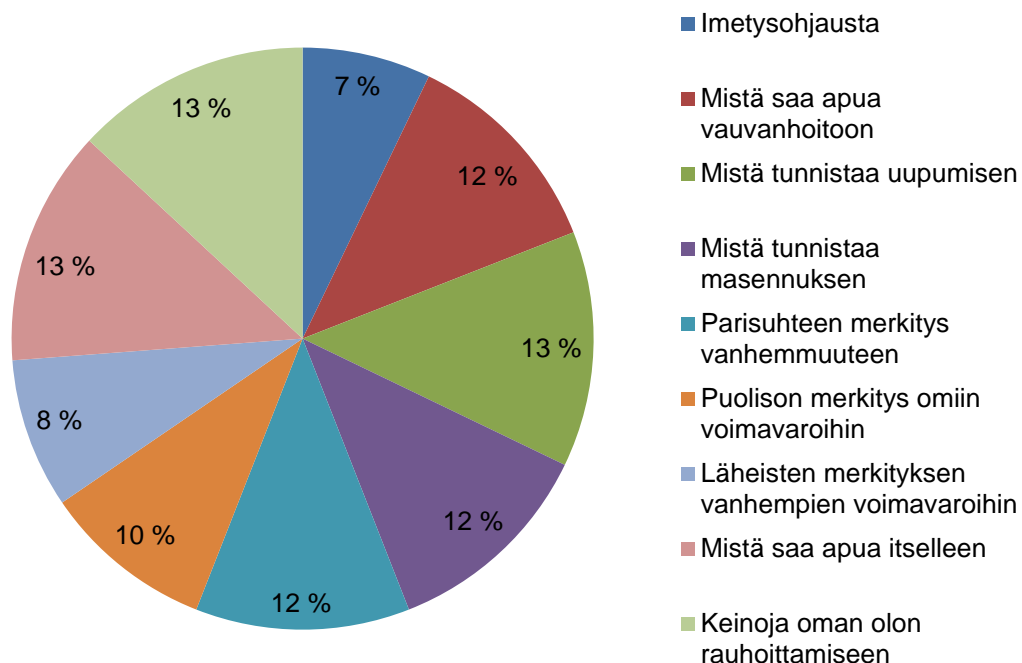
Vastausten mukaan vanhemmat näkivät tärkeänä teemana imetyksen. He toivoivat saavansa tietoa imetyksestä sekä siihen liittyvää tukea ja ohjausta. Puolet kyselyyn vastanneista olisivat halunneet saada usein tai ainakin joskus yksilöllistä imetysohjausta tai tukea imetyksen suhteen.



Kuvio 6 Mistä vauvanhoitotilanteista tietoa, neuvoa ja ohjausta halutaan.

Vanhemmilta kysyttiin, mihin he tulevana vanhempina olisivat halunneet tietoa, neuvoa tai ohjeita vauvan syntyessä perheeseen (Kuvio 8). Kyselyn vastausten mukaan eniten vanhemmat olisivat halunneet tietoa siitä, miten he itse tunnistaisivat oman uupumisen vanhempina. Vanhemmat pitivät myös tärkeänä tietää siitä, miten tunnistaa masennuksen ja sen oireet. He pitivät erityisen tärkeänä saada tietoa synnytyksen jälkeisestä masennuksesta ja sen oireista.

Vanhemmat haluavat tietoa, neuvoa ja ohjausta



Kuvio 7 Vanhempien tärkeäksi nostamat aiheet, joista he haluavat tietoa, neuvoa tai ohjausta.

Kun tunnistin oman masennuksen 5 kk synnytyksen jälkeen koko sen ajan siitä kärsineenä, sain hyvin apua, mutta masennuksen tunnistaminen on haastavaa neuvoloissa ja muualla. Kukaan ei osannut sitä kohdallani epäillä, eikä kysynyt tarkemmin kuinka jaksan.

Vastausten mukaan vanhemmat näkivät tärkeänä, että odottaville vanhemmille kerrottaisiin synnytyksen jälkeisestä masennuksesta eli ennen vauvan syntymää. He kokivat tärkeänä tiedottaa tästä sillä tavoin, että myös puolisolle kerrottaisiin ennakoon, että äiti voi masentua synnytyksen jälkeen. Heidän mielestään olisi arvokasta, että myös puoliso tunnistaisi masennuksen oireet. Tämä puolison tietämys masennuksen oireista olisi arvokas etenkin siinä tilanteessa, kun usein synnyttänyt äiti ei itse tunnista omaa masentuneisuuttaan tarpeeksi varhaisessa vaiheessa ja masennus voi ehtiä helposti syvetä ennen hoidon piiriin hakeutumista.

Itselläni diagnosoitiin synnytyksen jälkeinen masennus. Olisi ollut hyvä tietää tästä mahdollisuudesta puolison kanssa jo etukäteen, että joko itse tai puoliso olisi tunnistanut oireita. Nyt ehti tulla psykoosi ennen kuin ympäristö tajusi viedä minut hoitoon.

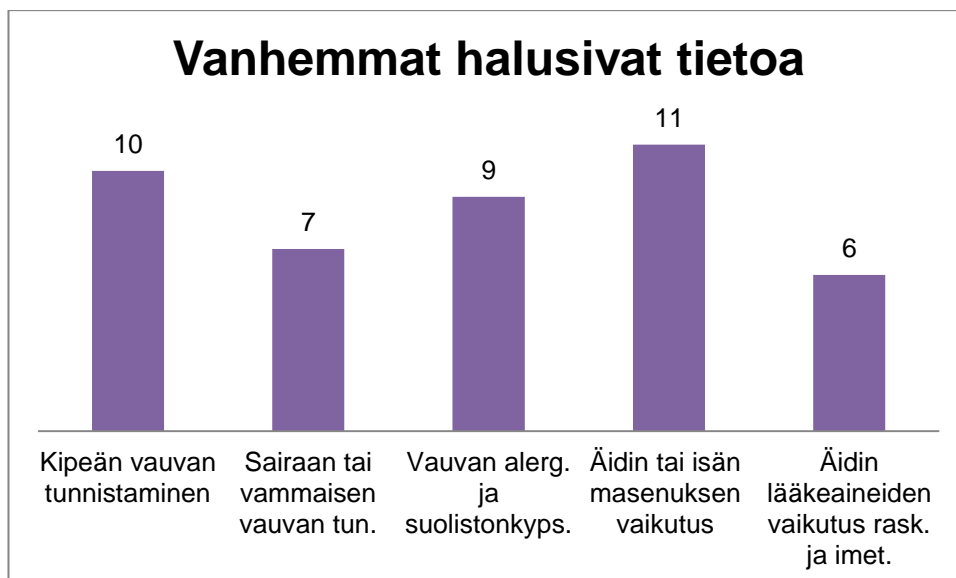
Vastausten mukaan vanhemmat olisivat toivoneet neuvoja ja keinoja oman olon rentouttamiseen ja rauhoittamiseen, etenkin vaativassa vauvanhoitotilanteessa, kuten esimerkiksi itkevän vauvan kanssa. He pitivät myös tärkeänä tietoa siitä, mistä vanhempi voi saada tarvittaessa apua itselleen. Vanhemmat kokivat tärkeänä myös saada tietoa parisuhteen merkityksestä vanhemmuuteen. Heidän mukaan olisi tärkeää tiedottaa siitä, miten puolisoilla on merkittävä rooli omien voimavarojen suhteen lapsen syntyessä perheeseen.

Parisuhdeasiat askarruttavat melkein kaikkia äitejä, ja toivoisin että tähän vauvaperheen parisuhteeseen ja sen ongelmiin tuotaisiin maanläheistä ja arkista tukea.

Olisiko joku ulkopuolinen voinut myös puolisololleni kertoa kuinka tärkeä hän on jaksamiselleni? Nyt asian kertominen jäi kokonaan minulle ja puoliso uskoi jos uskoi, että olen väsynyt. Usein hän vain ärähti, että nuku äläkä itke.

Vastaajista neljä olisi halunnut tietoa vauvan laiminlyönnistä ja kaltoinkohtelusta. Kaksi vastaajaa olisi halunnut tietoa siitä, mitä on vauvan ravistelu.

Kyselyssä otettiin esille vauvanhoitoon liittyviä erityistilanteista (Kuvio 9). Vanhemmat olisivat toivoneet enemmän tietoa vauvan allergioista sekä vastasyntyneen vauvan suolistonkypsymättömyydestä. He olisivat toivoneet tietoa miten he tunnistaisivat vauvan olevan kipeä. Kolmantena vanhemmat olisivat halunneet tietoa siitä, miten vanhemman masennus vaikuttaa vauvaan ja vauvan kehitykseen.



Kuvio 8 Erityistilanteet, joista vanhemmat olisivat halunneet tietoa.

Viimeisessä kyselyn osiossa kysyttiin rakenteilla olevan internetsivuston tyyliin, luettavuuteen ja ulkoasuun liittyvistä aiheista. Haluttiin tietää, millaisia toiveita vastaajilla olisi uutta sivustoa kohtaan ja mitä he toivovat otettavan huomioon tämän tyyppisellä internetsivustolla. Vastausten mukaan vanhemmat toivovat internetsivuja vanhemmuuteen ja vauvan hoitoon liittyen, jotka olisivat helposti luettavissa, asia tieto tulisi selkeästi esille sekä asiaan olisi mahdollista syventyä tekstissä olevien linkkien kautta.

Sellaisista, joista etusivulta jo näkee kaiken mitä sivusto pitää sisällään. Etusivulta täytyy myös löytyä helposti linkit ja päästä yhdellä klikkauksella lukemaan lisää.

Sivut täytyisi olla selkeät ja hyvin jäsennellyt, jotta tiedon selaamiseen ja etsimiseen ei mene aikaa.

Sivuille toivottiin myös kuvia sekä vanhempia kannustavaa asiasisältöä. Vanhemmat pitivät erityisen tärkeänä sitä, että sivut palvelisivat myös puolisoa, ei vain vauvan ensisijaista hoitajaa.

Sivujen pitäisi olla selkeät ja luotettavan tahon tekemät, asiapitoiset, kannustavat ja positiiviset.

Lähde luotettava, neutraali asenne ohjeissa.

Kyselyn vastauksista ja tutkimuksissa esiin tulevista aiheista sivustolle rakennettiin omat osiot, joissa käsiteltiin näitä aiheita. Tärkeimpänä aiheena nähtiin vauvan viestin ja itkun merkityksen näkyväksi tuominen vanhemmille. Haluttiin tuoda esille myös se, kuinka vauvan syntymä muuttaa perhettä, parisuhdetta ja vanhempia. Sivustolla kerrotaan tietoa vanhemman uupumisesta ja masennuksesta sekä vauvan kaltoinkohtelusta. Tärkeänä nähtiin myös se, että vanhempien olisi helppo päästä sivustolta lisätiedon ja mahdollisten palvelujen piiriin linkkien sekä puhelinnumeroiden kautta.

7 Vauvaitkee.fi-sivusto

Vauvaitkee.fi-sivusto toimii Ensi- ja turvakotien liitto ry:n internetsivujen alla, omana kokonaisuutenaan. Sivuston tarkoituksena on tukea ja antaa verkkoneuvontaa vauvaperheen vanhemmille. Verkkoneuvonnan etuna on vanhempien mahdollisuus hyödyntää palvelua ajasta ja paikasta riippumatta. Sivusto pyrkii kokoamaan yhteen tietoa, joka on ollut pirstaleina eri puolilla verkossa sekä painetuissa lähteissä. Sivustolla halutaan täydentää nykyisiä hyvinvointipalveluita sekä saavuttaa vahva rooli ennaltaehkäisevien palvelutarjoajien kentässä.

Verkkoneuvonta sisältää asiakkaan tukemista, keskustelemista, kannustamista ja tietojen antamista. Neuvonnassa on kyseessä useimmiten tilanne, jossa henkilöllä on elämäntilanteeseensa liittyvä ongelma, johon hän kaipaa vastausta. Neuvonnan tarve kumpuaa yleensä uuteen tai muuten haasteita asettavaan elämän tilanteeseen. (Rahikka 2008: 62.)

Verkossa toteutettavissa ohjaus- ja neuvontapalveluissa on vahvasti läsnä voimaannuttava ajattelu (Rahikka 2008: 68). Vauvaitkee.fi-sivuston verkkopalvelu tähtää yksilön omien voimavarojen löytämiseen ja käyttöönottoon sekä osallisuuteen ja ympäristöön vaikuttamiseen. Voimaannuttaminen sisältää ajatuksen aktiivisesta asiakkuudesta. Voidaan ajatella, että palveluun hakeutunut vanhempi on jo aktiivisesti hakemassa tilanteeseensa tukea, apua tai muutosta. (Rahikka 2008: 68.)

Sivuston luomisessa oli omat haasteensa, kun kyseessä oli verkkoneuvontasivusto. Verkkopohjaisen ohjauksen ja neuvonnan yksi erityispiirteistä on vuorovaikutuksen tekstipohjaisuus eli vuorovaikutus verkossa työntekijän ja asiakkaan välillä perustuen kirjoitettuun tekstiin. Tekstin pohjalta rakentuu sosiaalinen todellisuus, verkossa ohjaa-

mista ja neuvontaa pidetään yllä kielen avulla. Asiat tulee kirjoittaa selkeästi, ymmärrettävästi ja kohteliaasti. Teksteissä tyyli sekä sävy ovat erittäin tärkeässä roolissa, koska tekstiä luodessa täytyy miettiä tarkkaan, kuinka asiat ilmaistaan kohderyhmälle. (Rahikka 2008: 69.)

Sivuston tekstien avulla voidaan tuottaa tekoja ja toimintaa vauvan ja perheen hyväksi. Tekstien ohjeet voidaan nähdä samalla tavalla seurauksia tuottavana toimintana kuin henkilökohtainen fyysinen ohjaus. Tekstien neuvot ja sävy voivat vaikuttaa esimerkiksi vanhemman positiivisempaan käsitykseen itsestään vanhempana. (Rahikka 2008: 69.)

7.1 Sivuston teemat

Vauvasta löytyvistä kaltoinkohteluun altistavista riskitekijöistä valittiin sivustolle pääteemat. Vauvan itkuisuus valittiin sivuston johdattelevaksi teemaksi ja sen ympärille rakennettiin tietoa vanhemmille mahdollisista syistä, miksi vauva voi itkeä paljon tai voida huonosti. Tärkeänä nähtiin se, että vanhemmat saavat sivustolta tietoa vauvan itkun merkityksestä vauvan viestinä vanhemmalle. Tietoa haluttiin antaa myös tekijöistä, jotka voivat olla vauvan tavallista runsaamman itkuisuuden syynä. Sivuston kautta haluttiin tiedottaa ja ennaltaehkäistä vauvan kaltoinkohtelua sekä ravistelua sekä tiedottaa kaltoinkohtelun vaaroista vauvan kasvulle ja kehitykselle.

Sivustolle otettiin teemoja myös vanhemmista lähtevistä kaltoinkohteluun altistavista riskitekijöistä. Näistä valikoituivat sivuston aiheiksi vuorovaikutuksen merkitys vauvalle, parisuhteen merkitys voimavarana, vauvan tuoman muutoksen vaikutus perheessä, parisuhteessa ja vanhemmissa, läheisten merkitys perheelle, unen merkitys perheessä ja vanhemman uupumuksen sekä masennuksen tunnistaminen ja vaikutus perheeseen. Perhetilanteeseen tai perheeseen liittyvistä kaltoinkohteluun altistavista riskitekijöistä sivustolle valittiin teemoiksi perheen stressin tai kriisin merkitys, vauvan syntymän tuoma muutos perheessä ja vanhemmissa, vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen merkitys vauvan kehitykselle, läheisten merkitys perheelle ja parisuhteen merkitys vanhemmalle sekä vauvalle.

7.2 Muistathan nämä - lista

Sivuston etusivulla tulee esittää sivuston tarkoitus ja mitä sivusto pitää sisällään. Sivuston tarkoituksena on tarjota varhaista tukea vauvaperheelle. Etusivulla on kerrottu vauvan viesteistä ja itkuisuudesta, koska vauvan itkuisuus usein yllättää ja hämmentää koko perheen arkea.

Vanhemmille nähtiin tärkeänä koota lista mahdollisista syistä, mihin vauva voi reagoida itkemällä. Listaan koottiin eri syitä, neuvoja ja ohjeita siitä, mitä vanhemmat voivat tehdä vauva itkiessä. Ohjeet ovat konkreettisia ja selkeitä, joissa kerrotaan mistä vanhemmat voisivat aloittaa tilanteen purkamisen. Lista on kirjoitettu tekstiä kiteyttäen, koska verkkoviestinnälle on tyypillistä, että sitä luetaan silmäilevästi (Rahikka 2008: 76). Listaan on tummennettu linkit, joita painamalla saa lisää tietoa ja ohjeita vauvanhoito tilanteisiin. Tiedot ja ohjeet tähän listaan on valittu vauvan kehitystä ja kasvua mukaillen.

Listan ensimmäisessä kohdassa kehoitetaan vanhempaa rauhoittumaan itse, koska rauhallinen vanhempi rauhoittaa myös vauvan. Vauva peilaa omia tunteitaan vanhempaan ja pyytää vanhemmalta apua oman pahanolon tunteidensa jakamiseen sekä helpottamiseen. Vauvalla on kyky aistia otteista ja äänensävyistä vanhemman oma olotila. Vanhemman oma epävarmuus ja ahdistuneisuus tekee myös vauvallekin pahanolon. Vauvat myös aistivat perheen ja kodin tunnelman, onko se rauhallinen, riitaisa tai jännittynyt. (Arajärvi 2001: 19–20.)

Seuraavassa kohdassa vanhempaa kehoitetaan ottamaan vauva syliin. Läheisyyden ja kosketuksen merkitys vauvalle on erittäin tärkeä (Mäkelä 2005: 1547). Fyysinen läheisyys minimoi lapsen itkua ja itkun kielteisiä fysiologisia vaikutuksia lapseen (Schön 2010: 26). Vauvat, joiden itkuun reagoidaan nopeasti, tyyntyvät myös nopeammin. Vauva alkaa näin luottaa, että häntä autetaan silloin, kun hän sitä tarvitsee. (Salo 2003: 44–46.)

Kolmannessa listan kohdassa kehoitetaan tarkastamaan vauvan vaippa ja vaatteet. Vauvan itku voi johtua myös kuumuudesta, kylmyydestä, märästä vaipasta tai muusta epä mukavasta asennosta tai vaikka vaatteiden saumasta.

Neljännessä kohdassa kehoitetaan vanhempaa syöttämään vauva, koska nälkä on yleisin syy vauvan itkuisuuteen. Vastasyntyneenä vauvat syövät vähän, mutta useasti. Vauva haluaa olla paljon ja pitkiä aikoja rinnalla, koska rinnalla olo on vauvalle rakkaut-

ta, lohdutusta, rauhoittumista, turvaa sekä ravinnon saantia. Pulloruokituilla vauvoilla on syöttötilanteessa pyrittävä luomaan rintaruokinnan mukainen ruokintahetki, koska vauva hakee imiessään tarvitsemansa tankkauksen läheisyyttä, rakkautta sekä turvaa ja syödessään haluaa katsella hänelle tärkeitä äidin tai isän kasvoja. (Hannula 2012: 302–309.)

Viidennessä kohdassa on perehdytty vauvan väsymyksen tunnistamiseen ja vauvan uneen. Vauvan rytmittömyys voi herättää vanhemmissa monenlaisia tunteita ja ihmetystä ensi viikkoina. Vanhemmat tarvitsevat usein ohjausta vauvan päivä- ja unirytmien hakemiseen. Vauvan lyhyet unet saavat vanhemmatkin helposti väsyneeksi. Perheen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää antaa tietoa ja tukea vauvan uneen liittyvissä asioissa ja painottaa vanhempia huolehtimaan toistensa riittävästä unensaannista (Keski-Rahkonen – Nalbantoglu 2011: 9).

Kuudennessa kohdassa käydään läpi onko vauvalla mahdollisesti kipuja, joita hän ilmaisee itkemällä. Itkun syynä voi olla vatsavaivat, koska vauvan ruuansulatuselimistö on vielä kypsyvätön. Keskosilla näitä ruuansulatusvaivoja on tavallista enemmän varhaisen syntymän takia. Joskus itkun syynä voi olla myös allergia tai ihottuma. (Kannas 2007: 231.) Listan seitsemännessä kohdassa annetaan neuvoja ja ohjeita siitä, miten tulisi toimia, jos epäilee vauvan olevan sairas.

Listan kahdeksas kohta muistuttaa puolison ja läheisten merkityksestä vauvan hoidossa. Puoliso ja läheiset ovat suuri voimavara vauvaperheessä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 80–82). Kenenkään vanhemman ei tulisi uuvuttaa itseään selviämällä yksin itkuisen vauvan kanssa. Tässä kohdassa kehoitetaan vanhemman olemaan rehellinen omalle jaksamiselleen ja ottamaan ajoissa puheeksi läheisten kanssa tai neuvolassa oman vointinsa. Vaativiin tilanteisiin voi myös yrittää valmistautua. Tähän osioon rakennettiin myös listapohja perheen tärkeitä numeroita varten, joka voi toimia turvana vaativissa tilanteissa.

Listan yhdeksännessä kohdassa käydään läpi vielä eri neuvoja ja ohjeita joista voisi olla apua, jos vauva itkee vieläkin. Listan viimeisessä kohdassa muistutetaan vanhemmalle, että hänen tulisi pysyä rauhallisena, vaikka vauva vieläkin itkisi. Vanhemman on hyvä tietää, että joskus vauvaa ei saa rauhoittumaan, vaikka olisi tehnyt kaikki voitavansa. Vauvan itkuisuus ja vanhemman uupuminen tai epätoivoisuus tilannetta kohtaan voi johtaa vauvan ravisteluun (Hentilä – Ellonen – Paavilainen – Kääriäinen –

Koivula 2010: 269). Ravistelun vaaroista ja oireista kerrotaan vanhemmalle sekä neuvotaan hakeutumaan lääkäriin, jos vauvaa on ravisteltu.

7.3 Perhe

Vanhemmilla on suuri tehtävä lapsen syntyessä. Heidän tehtävänä on antaa lapselleen elämä ja tarjota sitten hänelle tilaisuus rakentaa elämälleen olosuhteet, joissa valitsee tasapaino itsenäisyyden ja läheisyyden välillä. (Hughes 2011: 18–32.)

Perhe osiossa kerrotaan vauvan tuomasta muutoksesta vanhempien ja perheen elämään. Osiossa käsitellään, mitä vauvan syntymä tuo mukanaan parisuhteelle, kuinka vanhemmuus syntyy, millainen on vastasyntynyt vauva ja mitkä asiat vaikuttavat vauvan kehitykseen.

Vanhemmuuteen kasvetaan ja se käynnistää aikuisessa oman prosessin. Prosessissa vauvaan muodostetaan suhde, hänestä otetaan vastuu, toimitaan ja eletään vauvan kanssa ja vauvan tarpeet hoidetaan ennen omia tarpeita. Prosessiin vaikuttaa vanhemman oma elämäntarina: aikaisemmat kokemukset, lapsuus, mielikuvat ja odotukset vanhemmuudesta. Vanhemmuuden yhteiskunnallisilla odotuksilla on myös vaikutusta omaan kehittyvään vanhemmuuteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 83.)

Äidiksi ja isäksi kasvaminen tapahtuu vähitellen. Se edellyttää vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta ja yhdessäoloa. Tämä prosessi tarvitsee usein tietoa, tukea ja aikaa, jotta vanhempi voi jäsentää omaa myllertävää mieltään uuden elämänvaiheen alussa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 81–82.) Sivusto voi tarjota tähän prosessiin tietoa vanhemmalle. Sivustolla myös kannustetaan käymään omaa prosessiaan läpi esimerkiksi läheisten kanssa. Perheen ulkopuolisista voimavaroista keskeisintä on muiden ihmisten, kuten läheisten ja ystävien tarjoama sosiaalinen tuki (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 81–82).

Vauva tuo muutoksia myös parisuhteeseen, joka muuttuu vauvan syntyessä perheeseen monella tavalla. Muutokset voivat olla myönteisiä, mutta parisuhdetta voi yllättää myös kielteiset muutokset. Vauvan kasvun ja kehityksen kannalta on tärkeää, että vanhempien parisuhde toimii hyvin. Vanhempien keskinäinen rakkaus on pohjana sille, että lapsen ja vanhempien välinen rakkaus, syvätunne ja perusluottamus ovat olemassa. Toimiva parisuhde ja siihen tyytyväiset vanhemmat luovat lapselle turvallisen kas-

vualustan ja terveen psyykkisen kehityksen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 80.; Arajärvi 2001: 46.) Sivustolla on kirjoitettu parisuhteesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä ja siitä miten nämä kaikki vaikuttavat vauvan kehitykseen.

7.4 Kun et enää jaksa

Vauvan paras toteutuu, kun vauva saa kasvaa rakastettuna, huolehdittuna ja käydä hänelle ajankohtaisia kehitystehtäviään rauhallisessa sekä turvallisessa ympäristössä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 91). Vauva ei kuitenkaan aina synny perheeseen, jossa vauvan paras toteutuisi. Vanhempien elämäntilanne voi olla kuormittunut monenlaisista vaikeuksista tai huolista. Näissä tilanteissa riski vauvan kaltoinkohtelulle lisääntyy. Vanhempien elämäntilannetta voi kuormittaa esimerkiksi taloudelliset huolet, parisuhdeongelmat, päihde- ja mielenterveysongelmat sekä vanhemman itse kokema väkivalta ja kaltoinkohtelu omassa lapsuudessa tai parisuhteessa. (Henttonen – Sjöberg.)

Vanhemman psyykkinen sairaus vaikuttaa lapseen ja lapsen kehitykseen siten, miten se vaikuttaa vanhemmuuteen. Ylirasittuneen ja stressistä kärsivän tapa toimia vanhempana on monessa suhteessa samanlainen kuin depressiivisen vanhemman. Depressiivisen vanhemman masentuneisuus ja vääristynyt kokemus omasta itsestä sekä ympäristöstä ovat läsnä perheen arkipäivässä ja muovaavat näin perheen tulkintoja todellisuudesta voimakkaasti vääristyneeseen suuntaan. Vanhemman mielialojen vaihtelu, lisääntynyt ärtyisyys ja apaattisuus voivat johtaa epäjohdonmukaisuuteen hoivassa sekä tunteiden osoittamisessa. Arkipäivän sujumattomuus ja rutiinien puuttuminen lapsen hoidossa luo turvattomuutta ja pelottavia tuntemuksia lapselle. (Solantaus – Beardslee 2001: 120–122.)

Vauva voi olla myös temperamentiltaan hyvin vaativa tai erilainen vanhemman kanssa. Jos vanhempi kokee vauvan temperamentin vaikeaksi, voi siitä muodostua riskitekijä lapsen elämään. Vaikeasti hallittavissa oleva temperamentti voi näkyä esimerkiksi lapsen itkuisuutena, joka voi herättää vanhemmassa vihamielisyyttä, kriittisyyttä, lapsen huomiotta jättämistä, pakkokeinojen kehää ja epävarmaa kiintymystä lasta kohtaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 215.)

Usein vaikeudet ja haasteet pikkulapsiperheen kotona johtuvat väsymyksestä ja vauvan syntymän myötä tulleet suuresta elämänmuutoksesta. Sivuston materiaaleissa

käsitellään tämän vuoksi unen merkityksestä perheen voimavaroihin. Vanhempia kannustetaan keskittymään siihen, että molemmat vanhemmat saavat riittävästi unta ja tarpeeksi lepoa. Näin voidaan ennakoida tai ainakin vähentää sitä, että perheen asiat eivät hankaloituisi vanhempien väsymyksen takia. Huonoilla ja vähäisillä unilla on ikävät seuraukset perheessä. Unen puute altistaa esimerkiksi onnettomuuksille, perheriidolle ja pitkittyessään masennukselle, joista kärsii lopulta koko perhe (Keski-Rahkonen – Nalbantoglu 2011: 9). Väsymyksen on todettu olevan yleisin syy, mikä johtaa vanhemman aggressiiviseen ja väkivaltaiseen käytökseen lastaan kohtaan (Hentilä – Elloinen – Paavilainen – Kääriäinen – Koivula 2010: 270).

Vanhemman voimavaroja voi koetella myös ei toivottu raskaus, synnytykseen liittyvät pelot, lapsen toistuvat infektiokierteet, fyysiset sairaudet, sairastuminen vakavasti, vammaisuus, keskosuus ja monikkaisuus. Vanhemman kokemuksille ja tunteille on annettava tilaa, tietoa ja ymmärrystä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 232–233.) Vanhemmat tarvitsevat näihin haastaviin tilanteisiin tietoa ja tukea. Tiedon saaminen voi auttaa perheitä tilanteensa ymmärtämisessä ja hahmottamisessa sekä perheen omien voimavarojen löytämisessä. Sivustolla annettavalla tiedolla pyritään myös siihen, että vanhempi saa osakseen hyväksyntää sekä haastavassa tilanteessa rohkaistuisi hakeutumaan auttavien tahojen piiriin.

7.4.1 Uupuminen ja masennus

Tuore äiti tarvitsee tukea vauvan ensimmäisinä elinkuukausina, mutta erityisesti hän haluaa tukea puolisoilta, omalta äidiltä, ystävältä ja mieluusti muilta synnyttäneiltä naisilta. Tukea tarvitaan siihen, että äiti selviää vauvan ympärivuorokautisesta hoidosta, vauvan ja äitiyden herättämästä valtavasta tunteiden kirjosta sekä oman psyykkisen kasvun haasteesta. Tärkeintä on, että äiti pystyy jakamaan niitä tunteita ja kokemuksia, mitä tuore äitiys naisessa herättää. (Sarkkinen – Juutilainen 2011: 340.)

Äidiksi tulevat tai heidän puolisonsa eivät välttämättä tiedä synnytyksen tuomasta heristymisestä tai synnytyksen jälkeisen masennuksen tyypillisistä oireista. Sivustolla kerrotaan vanhemmalle näistä oireista ja herkkyykskausista, mitä synnytys tuo vanhempien elämään. Vanhempia ohjataan sivuston teksteissä ottamaan puheeksi vaikeat tunteet ja mahdolliset masennuksen oireet läheisten kanssa ja neuvolassa, jos he tuntevat itsessään tai puoliossaan näitä oireita. Puhumattomana ongelmana vanhemman depressio tuottaa väärinkäsityksiä ja aiheuttaa ärtymystä, riitoja ja etäisyyttä per-

heenjäsentenvälillä, mikä näkyy mm. ahdistuneena kiintymyksenä lapseen ja avioerojen lisääntymisenä (Solantaus – Beardslee 2001: 122).

Sivuston tarkoitus on rohkaista vanhempia toimimaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Varhaisessa vaiheessa toimiminen on tärkeää, koska masennus voi vaikuttaa epäsuotuisasti äiti-vauva-vuorovaikutukseen, kiintymyssuhteen muodostumiseen ja näiden kautta lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin. Myös vanhemman hyvinvoinnin ja perheen hyvinvoinnin ja kehityksen vuoksi on tärkeää, että lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta tuetaan ja perhe saa apua mahdollisissa muissa ongelmissa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Hakulinen-Viitanen – Solantaus 2013.)

7.4.2 Kaltoinkohtelu

Vauvan kaltoinkohteluun tulee puuttua mahdollisimman nopeasti, koska vauvan elämään suhteutettuna jo viikko huonoa hoivaa ja kohtelua on kiivaasti kehittyvälle vauvalle erittäin vaurioittavaa. Kaltoinkohtelu vaurioittaa kehittyviä aivoja, altistaa pelko- ja traumakokemuksille ja stressihormoni tason nousuun, jonka seurauksena aivoissa tapahtuvat muutokset näkyvät myöhemmin erityisesti mielenterveys- ja päihdeongelmina. Varhaisen hoivan karkea laiminlyönti voi tehdä terveestä lapsesta pysyvästi kehitysvammaisen tasolla toimivan yksilön. (Pihko 2013).

Sivustolle kirjoitettiin vauvan kaltoinkohtelusta, että vanhemmat sekä ammattilaiset tiedostavat mitä se on, mitkä tekijät voivat siihen johtaa ja mitä siitä seuraa vauvalle sekä hänen kehitykselleen. Näin ilmiön tunnistaminen ja siihen puuttuminen on todennäköisempää. Kaltoinkohtelun teemaa rajattiin sivustolle siten, että kerrottiin mitä on vauvan ravistelu ja laiminlyönti sekä kuinka nämä kaltoinkohtelun muodot ja oireet tunnistetaan. Osiossa kirjoitettiin ohjeita siitä, miten vauvassa näkyy esimerkiksi ravistelun oireet ja mitä tulee tehdä huomatessaan vauvan olevan ravisteltu.

7.5 Mistä apua

Lastensuojelun ensisijainen tehtävä on lapsen kasvun ja kehityksen turvaaminen. Tähän kuuluu lastensuojelu tarpeen ennaltaehkäisy. Ennaltaehkäisyä on se, että lastensuojelu tekee varhaista yhteistyötä koko lasten kanssa työskentelevän palvelujärjestelmän kanssa. On tärkeää, että tuki tarjotaan vanhemmille varhain, helposti lähestyt-

tävästi, rakentavasti ja heitä kunnioittaen. (Nissinen 2013.) Sivusto kokoaa tässä kohdassa vanhemmille ja lapsiperheille suunnattuja palveluja helposti lähestyttävässä muodossa.

Varhaisella tuella tarkoitetaan lapsen varhaisvuosina tapahtuvaa tukemista ja mahdollisimman varhain käynnistyviä tukitoimia. Varhaiseen tukeen liittyy ennaltaehkäisevä, lapsen kasvun ja kehityksen riskitekijöihin sidoksissa oleva näkökulma. Lapsuuden ja lapsen tukeminen varhaisvaiheessa on kannattavaa, koska tällä tavoin voidaan vaikuttaa mahdollisten lisäpulmien kehittymiseen, kun mahdollisiin riskeihin ja huoliin tartutaan varhain. Varhaiseen tukeen perustuva työtapo nähdään merkittävässä roolissa nykypäivän moninaistuviin tuen tarpeisiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Vanhemman pahoinvointiin ja epätoivoiseen oloon on tarjottava tietoa, tukea ja apua. Kun vanhempi tietää, että apua on saatavilla, voi hän mahdollisesti ohjautua avunpiiriin. Vanhemman saadessa tietoa ja hänen tilanteensa tullessa näkyväksi tai kuulluksi, hänen olonsa yleensä rauhoittuu ja hän tuntee itsensä autetuksi. Tässä osiossa on koottu tietoa, linkkejä ja puhelinnumeroita vanhempia auttaviin tahoihin tai tahoihin, joista saa lisää tietoa vanhempaa askarruttavasta aiheesta.

Vanhemman saadessa tietoa, voi tämä tietoa ns. aiheuttaa myös tuskaisuutta. Pahaa ja epätoivoista oloa tuntiessa, tai jos vanhempi tunnistaa itsessään tai puolisossaan esimerkiksi uupumisen tai masennuksen oireita, on hänet hyvä ohjata oman neuvolan tai lääkärin vastaanotolle saamaan lisää apua. Vanhempaa kannustetaan sivuston tekstissä ottamaan neuvolassa tai lääkärissä hänelle vaikea asia puheeksi ja kertomaan siitä myös läheisille.

Vauvaitkee.fi-sivuston tarkoituksena on avata vanhemmalle mahdollisuus tutustua helposti apua tarjoaviin tahoihin ja palvelumuotoihin. Sivustolta voi hakea neuvoja, ohjeita sekä kirjallisuus- ja nettilinkkejä. Sivusto tarjoaa vanhemmalle myös tietoa ja neuvoja siitä, mitä tehdä vaativan tilanteen tullen tai esimerkiksi tunnistaessaan itsessään tai puolisosssa masennuksen oireita.

Ensi- ja turvakotien liitto koordinoi Baby Blues -toimintaa. Baby Blues -toiminta on avopalvelua, joka on tarkoitettu vauvaperheille, joissa vanhemman uupumus tai masennus vaikeuttaa elämää. Toimintaan kuuluu neuvontaa, etsivää työtä yhteistyössä toisten

toimijoiden, kuten neuvolan, kanssa sekä ohjattuja vertaistukiryhmiä ja uni-iltoja. (Ensi- ja turvakotien liitto ry 2012: 17).

Suomessa on pyrkimyksenä, että kaikki vanhemmat, jotka hakevat apua mielenterveys- tai päihdehäiriöihin, saavat mahdollisuuden osallistua lasten häiriöiden ennaltaehkäisevään interventioon. Lasten häiriöiden ehkäisemiseen liittyvä TI&p-perheinterventio on ennaltaehkäisevä, fokusoitu perhetyön muoto, jossa tuetaan perheen suojaavia prosesseja, rakennetaan yhteistä keskustelua ja ymmärrystä sekä tuetaan lasten sosiaalista elämää perheen ulkopuolella. (Solantaus 2012: 250–255.)

7.6 Palaute

Vauvaitkee.fi-sivustoa halutaan kehittää jatkossakin, joten palautteen antamisen mahdollisuutta pidettiin tärkeänä. Sivustolle rakennettiin palaute kohta, johon on mahdollista antaa palautetta ja kehittämisehdotuksia. Sivuston käyttäjien ääni, mielipiteet ja kehittämisehdotukset ovat osa asiakkaan osallistamista palveluun. Sivuston käyttäjiltä toivotaan palautetta, jotta sivusto palvelisi käyttäjiään mahdollisimman hyvin.

8 Pohdintaa ja johtopäätöksiä

Yksi tämän opinnäytetyön tavoitteista oli viedä vanhempien tietoon kansainvälisten arvioiden mukainen viesti siitä, että laiminlyönti on lapsen kehitykselle jopa haitallisempaa kuin fyysinen perheväkivalta. Yleisin laiminlyönnin muoto on lapsen jättäminen emotionaalisesti liian yksin. Lapsen riski jäädä emotionaalisesti liian yksin kasvaa, kun vanhempi on masentunut. (Paavilainen – Mäkelä 2013.) Masennus heikentää myös vauvan ja vanhemman vuorovaikutusta, mikä on erittäin tärkeää vauvan tasapainoisen kasvun ja kehityksen kannalta (Sarkkinen–Juutilainen 2011: 344–345). Äitiyden varhaisvaiheisiin ajoittuva masennus, esimerkiksi synnytyksen jälkeinen masennus, lisää riskiä lasten mahdollisille mielenterveys- ja kehitysongelmille tulevaisuudessa (Punamäki 2011: 106).

Tutkimusten perusteella tiedämme, että perheet tarvitsevat tukea vauvan syntyessä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 80–82.). Tänä päivänä perheiden omat tuki- ja läheisverkostot ovat usein ohuita tai kaukana, esimerkiksi isovanhemmat asuvat mo-

nesti eri paikkakunnalla. Millä tavoin lapsiperheiden tarvitsema lastenhoitoa tukeva turvaverkko rakennetaan tänä päivänä? Tämä on oleellinen kysymys, jotta estettäisiin perheiden joutumista tilanteeseen, jossa yrityksistä huolimatta tuloksetonta ja kärjistynyttä tilannetta rauhoitetaan jopa ravistelemalla vauvaa (Hentilä – Ellonen – Paavilainen – Kääriäinen – Koivula 2010: 269). Tarjoaako yhteiskunta perheitä tukevia palveluja riittävästi ja kohtaavatko palvelut ja perheet toisensa? Saavatko perheet riittävästi tukea läheisiltään ja neuvolasta? Riittääkö perheille esimerkiksi neuvolan antama aika ja tuki, etenkin erityistilanteissa? Tässä muutama kysymys, mikä jäi mieleen opinnäytetyötä tehdessä.

Sivustoa kehittäessä oli tärkeää luoda sellainen sivusto, mikä tarjoaa tutkimustietoa, tukea ja samalla eroaa muista tarjolla olevista vauva-aiheisista sivustoista. Vauvan syntyminen ja liittyminen perheen uudeksi jäseneksi on iso elämänmuutos vanhemmille. Lapsen syntymä herättää usein vanhemmassa halun kasvattaa itsetuntemustaan sekä tutustua yleisemmin ihmisen kehitykseen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 80-82). Tähän vaiheeseen on hyvä tarjota vanhemmalle tietoa lapsen psyykkisestä kehityksestä ja sen tukemisesta ensimmäisinä vuosina. Parhaassa mahdollisessa tilanteessa sivusto toimii tämän tiedon välittäjänä.

Kun vanhemmat saavat kyllin aikaisin ajankohtaista ja asiallista tietoa siitä, millaisia muutoksia lapsen syntymä tuo, he osaavat toivon mukaan myös hakea tarvittaessa ammattiapua oikeaan aikaan. Sivusto kannustaa vanhempaa ottamaan mahdolliset huolet puheeksi perheessä sekä läheisten ja perhettä hoitavien tahojen kanssa. Sivuston linkkien kautta pääsee vaivattomasti myös muiden palvelujen ja tiedon piiriin. Parhaimmillaan sivusto voi toimia niin sanottuna ensiapuna vanhemmille sekä siltana perheiden ja ammattilaisten välillä. Sivuston avulla pyritään siihen, että perheiden tilanteet kotona eivät kärjistyisi esimerkiksi vanhemman syvään masennukseen tai vauvan kaltoinkohteluun.

Opinnäytetyön yhteydessä tehtyyn kyselyyn vastasi 11 ihmistä. Vastaajien määrä olisi voinut olla suurempikin, että vanhempien kokemusmaailmaan olisi päässyt hiukan paremmin sisälle. Vastaajien määrän vähäisyyteen on voinut vaikuttaa se, että kyselyyn pystyi vastaamaan vain vajaan kuukauden ajan. Kyselyn vastaukset olisivat voineet olla erilaisia ja vastauksissa olleiden teemojen painotus olisi ehkä jakaantunut hieman eri tavalla, jos vastaajat eivät olisi olleet Äimä ry:n jäseniä.

Kaikki tähän kyselyyn vastanneet olivat naisia. Jatkossa olisi kiinnostavaa tutkia miesten näkökulmaa sivuston aiheista. Sivuston materiaalit kirjoitettiin niin sanotusta triadisesta näkökulmasta eli sellaisella tyylillä, joka sopii molemmille vanhemmille. Jatkokutkimuskysymykset voisivat liittyä siihen, mitä mieltä isät ja puoliset ovat vauvaitkee.fi-sivustosta ja tukevatko sivuston teemat sekä tyyli heitä vanhemmuudessa.

Osa vanhemmista saa vauvan yksin, ilman vauvan isän tai puolison tukea. Läheisverkostokin voi olla hyvin ohut. Jatkossa olisi mielenkiintoista tietää se, antaako sivusto tukea myös näille vanhemmille ja miten heitä voisi tukea sivuston kautta paremmin.

Kyselyn vastauksissa tuli esille vanhempien toive saada neuvoja sekä ohjeita oman olon rentouttamiseen ja rauhoittamiseen. He halusivat myös tietoa siitä, mistä he saavat itselleen apua tarvittaessa. Tähän toiveeseen vastattiin joiltakin osin sivuston tekstin eri osioissa. Tulevaisuudessa näkisin, että sivustoa voisi vielä kehittää tämän vastauksen perusteella suuntaan, joka tukisi vanhempien toivetta ja omia voimavaroja.

Kyselyssä oli myös eettisesti vaikeita aiheita, kuten kysymyksiä vauvojen kaltoinkohtelusta, ravistelusta ja laiminlyönnistä. Osa vastaajista kertoi haluavansa tietoa näistä ilmiöistä. Vastaukset olisivat voineet olla toisenlaisia, mikäli kyseessä olisi ollut toisen käyttäjäryhmän vastaukset. Täsmällisen kuvan saaminen kaltoinkohteluun liittyvistä aiheista on vaikeaa, koska ilmiöitä usein salataan tai sitä ei haluta tunnustaa ja tunnistaa (Hentilä – Ellonen – Paavilainen – Kääriäinen – Koivula 2010: 261–265). Tämän opinnäytetyön kyselyssä saadut vastaukset kuitenkin kertovat, että vanhemmat haluavat tietoa aiheesta jossain määrin. Aihe koskettaa jokaiseen yhteiskuntaluokkaan kuuluvia perheitä, joka kymmenettä vauvaa Suomessa (Paavilainen – Flinck 2008:1–2; Henttonen – Sjöberg).

Tulevaisuudessa olisi kiinnostavaa tutkia sitä, ovatko sivuston sisältö ja ulkoasu vastanneet kyselyyn osallistuneiden odotuksia. Jatkossa voisi myös tutkia sitä, miten uudet vauvaperheet näkevät sivuston aiheet, tukevatko sivustolla olevat neuvot heitä ja onko sivustolla sellaista tietoa, mitä he kaipaavat omaan arkeensa. Mielenkiintoista olisi saada selville myös se, löytyykö sivustolta sellaisia aiheita, mistä vanhemmat eivät ole aiemmin tiedneet ja pitävätkö he sivuston tietoja, neuvoja ja ohjeita tärkeinä uudessa elämäntilanteessaan.

Internetsivuston tekeminen palvelee muuttuvaa ja kehittyvää yhteiskuntaa sekä kulttuuria hyvin: sivuston päivittäminen on mahdollista, kannattavaa, edullista sekä ekologista. Tietoa haetaan yhä enemmän internetin kautta helppouden ja nopeuden takia. Tämän sivuston etuna nähdään lastensuojelun asiantuntijajärjestön tekemät luotettavat sekä asiasisällöltään tutkittuun tietoon pohjautuvat sivuston materiaalit. Sivusto on helposti lähestyttävä ja ymmärrettävä sekä suoraan vanhemmille suunnattu. Sivuston tekstin ymmärrettävyydestä, houkuttelevuudesta ja sivujen käytön toimivuudesta olisi myös mahdollista tehdä tutkimusta ja kehittää niitä tarvittaessa.

Mielestäni olisi tärkeää, että sivustosta saavat tietää ne tahot, jotka työskentelevät vauvaperheiden kanssa. Avainasemassa ovat ammattilaiset ja heidän verkostonsa, jotka kohtaavat vauvaperheitä työssään. Sivustoa tulisi markkinoida näissä verkostoissa, jotta sivuston löytäisi mahdollisimman moni ja sivustolla oleva tieto ulottuisi mahdollisimman monen vauvaperheen tueksi. Sosiaalista mediaa olisi mahdollista hyödyntää tässä markkinoinnissa ja sitä kautta voisi tavoittaa myös suoraan kohderyhmää eli vanhempia.

Sivustoa tulee kehittää perheiden tarpeiden ja uuden tiedon mukaan. Näin säilytetään asiakastytyväisyys ja tiedon leviäminen jokaiseen perheeseen. Tulevaisuudessa olisi-kin hyvä tehdä sivustosta asiakastytyväisyyskysely. Samanlaisen kyselyn voisi tehdä myös yhteistyökumppaneille, jotka mahdollisesti käyttävät sivustoa työkalunaan. Heiltä voisi saada hyviä kehittämis ehdotuksia, jotta sivusto palvelisi käyttäjiään mahdollisimman hyvin.

Sivuston kautta Ensi- ja turvakotien liitto saa hyvää mainosta lastensuojelun asiantuntijana ja perheiden asian ajajana sekä samalla tiedottaa tarjoamistaan palveluista ja toiminnasta. On hyvä, että kaikki tukea tarvitsevat ja asiasta kiinnostuneet vanhemmat ja tahot saisivat tietoa Ensi- ja turvakotien liiton ja liiton jäsenyhdistysten toiminnasta jo ennen mahdollista asiakkuutta. Tiedon jakamisen kautta voi syntyä myös uusia asiakkuuksia, esimerkiksi *Baby blues* -toiminnan kautta. Jatkossa voisi tutkia myös sitä, mitä kautta asiakkaat ovat saaneet tietoa esimerkiksi *Baby blues* -toiminnasta. Onko tieto palvelusta saatu sivuston kautta? Entä mikä vaikutus sivustolla on yleisesti Ensi- ja turvakotien liittoon sekä liiton jäsenyhdistysten palveluihin?

Jatkossa sivustoa voisi kehittää suuntaan, jossa vanhemmat voisivat saada neuvontaa sähköpostin tai chatin kautta. Näin neuvonta ja ohjaus voisi olla yksilöllisempää ja entistä asiakaslähtöisempää.

Lähteet

Ahlqvist-Björkroth, Sari 2007. Psyykkisen hyvinvoinnin perusta - tunne-elämän ja ajattelun rakentuminen 0–7-vuotiaana. Teoksessa Armanto, Annukka – Koistinen, Paula (toim.): Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 127–139.

Arajärvi, Terttu 2001. Äidin ja isän pallerot. Kaksi ensimmäistä ikävuotta. Helsinki: Ajatus.

Ellilä, Heikki – Pelander, Tiina 2012. Asiakaslähtöisyyden toteutuminen lastensuojelun palveluissa ja nuorisopsykiatrian poliklinikalla. Teoksessa Timonen-Kallio, Eeva – Pelander, Tiina (toim.) Lastensuojelun ja psykiatrian rajapinnoilla. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. 12–34.

Ensi- ja turvakotien liitto ry. Työmuodot. Verkkodokumentti. <<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/>> Luettu 12.12.2013

Ensi- ja turvakotien liitto tänään 2013. Esite. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry.

Ensi- ja turvakotien liitto ry 2012. Vuosikertomus 2012. Verkkodokumentti. <http://www.e-julkaisu.fi/ensi_ja_turvakotien_liitto/vuosikertomus/2012/> Luettu 26.11.2013.

Hakulinen-Viitanen, Tuovi – Solantaus, Tytti 2013. Synnytyksen jälkeinen masennus (EPDS). Verkkodokumentti. <http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/ohjeet/metodit/perhe/epds> Luettu 10.9.2013.

Hannula, Leena 2012. Kätilötyö ja imetys. Teoksessa Paananen – Pietiläinen – Raussi-Lehto – Väyrynen – Äimälä (toim.): Kätilötyö. Helsinki: Edita. 302–309.

Hentilä, Sabina – Ellonen, Noora – Paavilainen, Eija – Kääriäinen, Juha – Koivula, Tanja 2010. Pieniin lapsiin kohdistuvan kaltoinkohtelun tilanteet vanhempien kuvaamana. Janus 18 (3) 2010. 260–276. Verkkodokumentti. <http://www.sosiaalipoliittinenyhdistys.fi/janus/0310/Janus_03_2010_Hentila.pdf> Luettu 13.3.2013

Henttonen, Tanja 2009. Vauvojen kaltoinkohtelu. Tunnistaminen ja puuttuminen ensikodeissa. Helsinki: Ensi- ja turvakotienliitto ry.

Henttonen, Tanja – Sjöberg, Leena. Tunnista vauvan hätä!. Vauvan kaltoinkohtelun tunnistaminen ja siihen puuttuminen. Esite. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry.

Hughes, Daniel A. 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-Kustannus.

Kannas, Tuula 2007. Tavallisempia vauva- ja leikki-ikäisen pulmia. Teoksessa Aranto, Annukka – Koistinen, Paula (toim.): Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy. 229–234.

Kantojärvi, Aila. Ensikodit ja vaativa vauvatyö vanhemmuuden tukena perheissä, joissa vanhemmalla on laaja-alaisia oppimisvaikeuksia tai kehitysvamma. Verkkodokumentti <https://ensijaturvakotienliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/5fb5857a881dc182264e924736b9cfb6/1387357665/application/pdf/3843955/Ensikodit_vauvaty%C3%B6.pdf> Luettu 18.12.2013.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Keski-Rahkonen, Anna – Nalbantoglu, Minna 2011. Unihiekkaa etsimässä. Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin. Helsinki: Duodecim.

Kinnunen, Saara 2007. Kahden kauppa. Kestävää parisuhdetta rakentamassa. Jyväskylä: Kirjapaja.

Kuosmanen, Sinikka 2012. Vaativaa vauvaperhetyötä odotusaikana. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012. Vanhempainpuhelimien ja Vanhempainnetin vuosiraportti 2012. Verkkodokumentti. <http://www.mll.fi/@Bin/16740587/MLL+VPN+raportti+2012_26022013.pdf> Luettu 10.10.2013.

Mäkelä, Jukka 2005. Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. Suomen lääkrilehti., Verkkodokumentti <
http://files.kotisivukone.com/pirpana2.kotisivukone.com/tiedostot/kosketuksen_merkitys_-artikkeli.pdf> Luettu 19.10.2013.

Mäkelä, Jukka – Salo, Saara 2012. Varhaisen vuorovaikutussuhteen häiriöiden tunnistaminen ja hoitaminen. Teoksessa Söderholm, Annlis – Kivitie-Kallio, Satu (toim.): Lapsen kaltoinkohtelu. Porvoo: Bookwell Oy. 260–268

Nissinen, Markku 2013. Perhetukikeskuksen johtaja. Kuopion kaupunki. Haastattelu 24.10.2013.

Paavilainen, Eija – Flinck, Aune 2008. Lasten kaltoinkohtelun tunnistaminen ja siihen puuttuminen. Hoitotyön suositus. Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos. Hoitotyön Tutkimussäätiö. Verkkodokumentti.
 <http://www.hotus.fi/system/files/Lasten_kaltoinkohtelun_tunnistaminen_SUM.PDF>. Luettu 5.9.2013

Paavilainen, Eija – Mäkelä, Jukka 2013. Lapsen kaltoinkohtelu. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/ohjeet/metelmat/perhe/kaltoinkohtelu>. Luettu 5.9.2013.

Pihko, Helena 2013. Kaltoinkohtelun vaikutus kehittyviin aivoihin. Lääkripäivät 2013. Verkkodokumentti. < <http://www.laakaripaivat.fi/2013/media/tiedotteet/ennakkoinfotiedotteet/kaltoinkohtelun-vaikutus-kehittyviin-aivoihin/> > Luettu 5.1.2014

Punamäki, Raija-Leena 2011. Vanhemmuuteen siirtyminen: raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. Teoksessa Sinkkonen, Jari – Kalland, Mirjam (toim.): Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki, WSOYpro Oy. 95–114.

Puura, Kaija – Hastrup, Arja 2013. Varhainen vuorovaikutus (VaVu). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/ohjeet/metelmat/psykososiaalinen/vavu>. Luettu 5.11.2013.

Puura, Kaija. Lapsen normaali psyykkinen kasvu ja kehitys. Toim. Mäyränpää, Mikko Therapia fennica: Kandidaattikustannus Oy. Verkkodokumentti.

<http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Lapsen_normaali_psyykkinen_kasvu_ja_kehitys> Luettu 5.11.2013.

Rahikka, Anne 2008. Verkko-ohjaus ja -neuvonta. Teoksessa Reijonen, Merja – Strandén-Mahlamäki, Tuija (toim.) Oivaltava kohtaaminen, menetelmiä ihmissuhdetyöhön. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 61–80

Ritmala, Marjo – Ojanen, Tuija – Sivén, Tuula – Vihunen, Riitta – Vilén, Marika 2009. Lapsen aika. Helsinki: WSOYpro Oy.

Salmi, Minna – Sauli, Hannele – Lammi-Taskula, Johanna 2012. Lasten ja lapsiperheiden asema nyky-Suomessa. Teoksessa Söderholm, Annlis – Kivitie-Kallio, Satu (toim.): Lapsen kaltoinkohtelu. Helsinki: Duodecim. 22–47.

Salo, Saara 2003. Kiintymyssuhteen merkitys elämänkaaren aikana. Teoksessa Sinkkonen, Jari (toim.): Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY. 44–77.

Sarkkinen, Mirja – Juutilainen, Kirsi 2011. Synnytyksenjälkeinen masennus. Teoksessa Heiskanen, Tarja – Huttunen, Matti O. – Tuulari, Jyrki (toim.): Masennus. Helsinki: Duodecim. 337–353.

Schön, Regina 2010. Läheisen fyysisen hoivan merkitys vauvan hoidossa. Teoksessa Silvén, Maarit (toim.): Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva. 19–43.

Silvén, Maarit – Kouvo, Anna 2010. Vuorovaikutus, varhainen kiintymyssuhde ja psyykkinen hyvinvointi. Helsinki: Minerva. 65–89.

Solantaus, Tytti 2012. Lapsi ja vanhemman mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Söderholm, Annlis – Kivitie-Kallio, Satu (toim.): Lapsen kaltoinkohtelu. Helsinki: Duodecim. 239–257.

Solantaus, Tytti – Beardslee, William 2001. Kun isä tai äiti sairastaa depressiota: Interventio lasten psyykkisten häiriöiden ehkäisemiseksi. Teoksessa Inkinen, Matti (toim.): Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Helsinki: Tammi. 117–137.

Söderholm, Annlis – Kivitie-Kallio, Satu 2012. Lapsen kaltoinkohtelu - ihmisoikeusky-symys ja kansanterveysongelma. Teoksessa Söderholm, Annlis – Kivitie-Kallio, Satu (toim.): Lapsen kaltoinkohtelu. Helsinki: Duodecim. 14–21.

Söderholm, Annlis – Politi, Johanna 2012. Lapsen laiminlyönti. Teoksessa Söderholm, Annlis – Kivitie-Kallio, Satu (toim.): Lapsen kaltoinkohtelu. Helsinki: Duodecim. 76–98.

Tamminen, Tuula 2010. Vuorovaikutusteoriat. Teoksessa Moilanen, Irma – Räsänen, Eila – Tamminen, Tuula – Almqvist, Frederik – Piha, Jorma – Kumpulainen, Kirsti (toim.): Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim. 50–52.

Tupola, Sarimari – Kivitie-Kallio, Satu – Kallio, Pentti – Söderholm, Annlis 2012. Lapsen fyysinen pahoinpitely. Teoksessa Söderholm, Annlis – Kivitie-Kallio, Satu (toim.): Lapsen kaltoinkohtelu. Helsinki: Duodecim. 99–110.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Meille tulee vauva. Helsinki: Erikoismedia Graphic Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Varhainen tuki. Verkkodokumentti. <http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanitfi/tyon/lapsen/tuki_varhaiskasvatuksessa> Luettu 17.9.13.

Tilastokeskus. Syntyvyys aleni edelleen hieman.12.4.2013. Verkkodokumentti. <https://www.tilastokeskus.fi/til/synt/2012/synt_2012_2013-04-12_tie_001_fi.html>. Luettu 20.9.2013.

Vilkka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry. Verkkodokumentti. <<http://www.aima.fi>>. Luettu 4.5.2013.



Kysely internetsivustosta

Vastaajan tiedot

1. Kyselyn vastaaja on *

- ☐ nainen
☐ mies
☐ vanhemmat yhdessä

2. Lasten lukumäärä *

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3 tai useampi lapsi.

3. Lapsen/ lasten ikä *

- ☐ 0-2
☐ 3-6
☐ 7-12
☐ yli 13 vuotta.

4. Lapsen ollessa vauvaikäinen perheessä oli *

☐ 1 aikuinen

☐ 2 aikuista.

Vauvan itku

5. Vastaa kysymyksiin vauvan itkuisuudesta. *

	Usein	Joskus	Ei koskaan
Minulla on ollut tilanne, jossa olisin halunnut neuvoa, miten toimia itkevän vauvan kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen hakenut apua vauvan itkuisuuteen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut apua miten toimia itkuisen vauvan kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minua auttoi vauvan itkuisuuteen saamani apu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Olen saanut apua vauvan itkuisuuteen

☐ puolisolta

☐ isovanhemmilta

☐ ystäviltä

☐ neuvolasta

☐ lääkäriltä

☐ internetistä

muualta, mistä?

☐

Vauvan hoito

7. Olisin halunnut tietoa, neuvoa tai ohjeita vauvan hoitotilanteisiin:

	Usein	Joskus	Ei koskaan
Vauvan eri itkuista ja niiden merkityksistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vauvan koliikki-itkusta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vauvan nälkäisyyden tunnistamiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Imetyksestä ja sen merkityksestä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vauvan unirytmistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mistä tunnistaa, kun vauva on väsynyt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vauvan nukuttamisesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Miten vauvan ja vanhemman välinen vuorovaikutus vaikuttaa vauvaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erilaisista syliotteista, miten pidellä vauvaa sylissä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Läheisyyden ja ihokontaktin merkityksestä vauvaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kapaloinnista ja sen merkityksestä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Muuta lisättävää?

Vanhemman voimavarat**9. Vanhempana olisin halunnut tietoa, neuvoa tai ohjeita näistä asioista:**

	Usein	Joskus	Ei koskaan
Olisin halunnut yksilöllistä imetysohjausta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mistä saan apua vauvan hoitoon.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mistä tunnistaa oman uupumisen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miten tunnistaa masennuksen ja siihen liittyvät oireet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miten tunnistaa synnytyksen jälkeisen masennuksen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Masennuksesta yleensä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parisuhteen merkityksestä vanhemmuuteen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puolison merkityksestä omiin voimavaroihin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sukulaisten ja ystävien merkityksestä vanhempien voimavaroihin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mitä vauvan laiminlyönti tai kaltoinkohtelu on.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mitä vauvan ravistelu on.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mistä saan tarvittaessa apua itselleni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miten itse rentoudun vaativan tilanteen/ itkevän vauvan kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olisin halunnut neuvoja tai keinoja oman oloni rauhoittamiseen ja rentouttamiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Muuta lisättävää?

Vauvan erityistilanteet

11. Olisin halunnut tietoa, neuvoa tai ohjeita näistä asioista:

	Usein	Joskus	Ei koskaan
Mistä tunnistaa vauvan olevan kipeä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mistä tunnistaa, jos vauvalla on jokin sairaus tai vamma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miten allergiat ja kehon/ suoliston kypsyttömyys vaikuttavat vauvaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miten keskisuus vaikuttaa vauvaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Monikkovauvojen odotukseen ja hoitoon liittyvistä asioista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miten äidin tai isän masennus vaikuttaa vauvaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miten vanhemman käyttämät lääkeaineet vaikuttavat vauvaan raskauden aikana ja syntymän jälkeen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miten vanhemman käyttämät päihteet vaikuttavat vauvaan raskauden aikana ja syntymän jälkeen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miten vauvan laiminlyönti tai kaltoinkohtelu vaikuttaa vauvaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miten vauvan ravistelu vaikuttaa vauvaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Muuta lisättävää?

Internetsivut

13. Minkälaisista vanhemmuuteen ja vauvan hoitoon liittyvistä internetsivuista pidät?
Minkälaisia internetsivuja on helppo lukea?

14. Missä muodossa internetsivujen ohjeet ja neuvot tulisi olla

- ☐ teksti
- ☐ kuvat/ valokuvat
- ☐ piirrokset/sarjakuva
- ☐ kuvasarjat

☐ video

☐ tulostettavat ohjeet ja tekstit (PDF)

☐ jokin muu, mikä?

☐

15. Pidätkö tärkeänä, että voit palata lukemaasi/saamaasi tietoon myöhemmin?

☐ Kyllä

☐ Ei

16. Toivoisitko internetsivuston ulkoasussa olevan jotain kuvitusta?

☐ Kyllä

☐ Ei

17. Muuta lisättävää?

Kiitos!

Erna Hiidensilta

Vauvaitkee.fi

Kirjallinen materiaali sivustolle

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Koulutusohjelma

Opinnäytetyö

13.1.2014

Sisällys

1	Vauvaitkee.fi intro	1
2	Vauva itkee – vauvalla on asiaa	1
2.1	Vauva itkee – muistathan nämä:	1
2.2	Vauvan ravistelu	11
3	Perhe	11
3.1	Vauvana elämä alkaa!	11
3.2	Vauva faktaa: Tiesitkö että	12
3.3	Vuorovaikutus	14
3.4	Mistä äitiys syntyy?	16
3.5	Parisuhde	18
3.6	Sisarukset ja vauva	19
4	Jaksamisen rajoilla, kun et enää jaks	20
4.1	Vauva ei voi odottaa!	20
4.2	Unen merkitys perheessä	20
4.3	Vauvan uni	21
4.4	Vanhemman hoiva ei vastaa vauvan tarpeita ja vauva voi olla vaarassa	23
4.5	Laiminlyönti	24
4.6	Ravistelu	24
4.7	Synnytyksen jälkeinen masennus ja sen oireet	27
5	Mistä apua	29
Lähteet		38

1 Vauvaitkee.fi intro

Tervetuloa vauvaitkee.fi -sivustolle.

Sivustolta löydät vinkkejä, kuinka voit saada itkevän vauvasi rauhoittumaan. Itku kuuluu terveen lapsen kehitykseen. Vauva itkee eniten kahden ensimmäisen kuukauden aikana ja itkuisuus on suurimmillaan yleensä iltaisin. Tämän ajan jälkeen itkuisuus yleensä selkeästi vähenee.

2 Vauva itkee – vauvalla on asiaa

Vauva viestii itkullaan omasta olotilastaan sinulle. Vauva kertoo, että tarvitsee sinun apua ja turvaa. Vauvan itkuisuuteen vaikuttaa vauvan temperamentti. Jo syntyessään vauvat ovat erilaisia temperamentiltaan. Temperamentti näkyy vauvassa siinä, miten herkästi vauva reagoi erilaisiin sisäisiin ja ulkoisiin ärsykkeisiin, kuten esimerkiksi ääniin, valoihin, nälkään tai kuumaan ja kylmään.

Itku kuuluu terveen vauvan kehitykseen. Vauva itkee eniten kahden ensimmäisen kuukauden aikana ja itkuisuus on suurimmillaan iltaisin. Kun tämän ajan yli pääsee, sen jälkeen vauvan itkuisuus selvästi vähenee. Koliikiksi kutsutaan vauvan voimakasta itkuisuutta, joka loppuu tavallisimmin neljän kuukauden ikään mennessä.

Vauva ilmaisee itseään itkulla. Itku voi merkitä yksinäisyyttä nälkää, märkää vaippaa tai muuta epämiellyttävää oloa. Sinun on hyvä tutustua vauvaasi ja hänen tapaan ilmaista tarpeitaan. Näin opit helpommin tulkitsemaan vauvasi viestejä, eleitä, liikkeitä ja äänteilyä, jo ennen itkuuta. Mitä nopeammin vauvan itkuun reagoidaan, sitä nopeammin hän rauhoittuu. Nopea itkuun vastaaminen auttaa vauvaasi luottamaan sinuun ja vauva rohkaistuu ilmaisemaan tarpeitaan. Pitkään itkemään joutunut vauva pettyy ja hänellä on paha olla.

2.1 Vauva itkee – muistathan nämä:

1. Yritä rauhoittua .

Hengitä syvään ja yritä itse rauhoittua, vaikka vauva itkisikin. Katso mieluista ohjelmaa tai elokuvaa vauva sylissä, jos se auttaa sinua rauhoittumaan. Tyyni ja rauhallinen ai-

kuinen rauhoittaa myös lapsen. Vauva aistii otteistasi ja äänensävyistäsi millä mielellä itse olet ja sen, oletko rauhallinen. Vauva tunnistaa onko kodin tunnelma myönteinen, rauhallinen, riitaisa vai jännittynyt ja ymmärtää paljon vanhempien äänensävyjä sekä tunnelmia. Epävarma ja ahdistunut aikuinen tekee lapsenkin entistä hermostuneemmaksi.

Juttele vauvalle ja laula hänelle. Laulaminen tai vauvalle puhuminen ja kertoileminen ”mitä seuraavaksi tapahtuu”, rauhoittaa yleensä myös sinua. Pidä vauvaa lähellä, hiero vauvan selkää ja silittele. Mieti miten viimeksi sait vauvasi rauhoittumaan. Voit kokeilla laittaa vauvasi kantoliinaan tai kantoreppuun.

Vauvan hoitaminen ympärivuorokauden on joskus erittäin raskasta ja voit vanhempana väsyä ja jopa uupua. Jos huomaat olevasi väsynyt ja tuskastunut vauvan hoitamiseen kerää hetki voimia, vaikka toisessa huoneessa. Anna vauva hetkeksi puolison tai läheisen hoitoon. Monesti helpotusta saa kävelylenkkistä, suihkusta, kahvi ja lehdenluku hetkestä. Pieni hetki rauhassa irti vauvan hoitamisesta voi tehdä ihmeitä ja auttaa taas jaksamaan rutiineita.

Vuorotelkaa päävastuunkantajan ja vieressä tutkijan rooleja. Kun tsemppaatte toisianne vauvanhoidossa, se vahvistaa myös suhdetta toisiinne – me selviämme tästä yhdessä! Ensiviikkoina on tärkeää, että äiti voi levätä ja viettää aikaa paljon vauvan kanssa. Se auttaa synnytyksestä toipumisessa ja vauvaan tutustumisessa. Myös imetys käynnistyy näin helpommin. Isä ja muu lähipiiri voivat jakaa muut välttämättömät kodin työt. Jos saat vauvan yksin, huolehdi turvaverkko ympärillesi sukulaisista ja ystävistä. Alussa kaikki tarvitsevat apua vauvan ja kodin töiden hoitamiseen.

Vauvan itku ajoittuu usein iltaan, jolloin olette vanhempina ehkä muutenkin jo väsyneitä. Väsymys saa sinut helposti tuntemaan itsesi avuttomaksi ja huolestuneeksi. Vauva itkee, vaikka häntä hoidettaisiin hyvin ja hänen tarpeisiin vastattaisiin. Älä syyllistä itseäsi siitä, että vauvallasi on koliikki tai siitä, että olet epävarma vauvan hoidosta. Aina vauvan itkua ei saa loppumaan tai sille ei löydy syytä. Voit silti olla vauvan lähellä, kun hänellä on huono-olo ja näin viestittää vauvalle että hän on turvassa ja rakastettu. Tärkeintä on, että löydätte sellaisia hoitotapoja, joiden avulla kaikki jaksavat rankan ajan yli. Ensimmäisten kuukausien jälkeen vauvan hoito helpottuu ja ehditte nauttia vauva-ajasta entistä enemmän.

2. Ota vauvasi syliin, vauva tykkää olla sylissä.

- kannaa vauvaa sylissä, hyssyttelee, juttele, laula

Sinun turvallinen sylisi, rauhalliset liikkeet ja ääni rauhoittavat vauvaa. Vaikka vauva ei heti rauhoittuisi, tyyntytely tapaa ei kannata heti vaihtaa, vaan kokeile sitä riittävän pitkään. Nopea konstien vaihtelu lisää yleensä vauvan levottomuutta. Tutkimusten mukaan vauvat joiden itkuun reagoidaan nopeasti, tyyntyy myös nopeammin. Myöhemmin vauvan ei enää tarvitse itkeä niin usein saadakseen läheisyyttä tai hoivaa ja vauvasi alkaa luottaa siihen, että tulet apuun silloin kun hän tarvitsee.

Kun vauva on valveilla, pidä häntä paljon sylissä, erilaisissa asennoissa. Vastasyntynyt on ihmeissään kohdun ulkopuolisesta elämästä ja hakee vanhemmalta läheisyyttä sekä turvaa. Laita vauva rintareppuun tai kantohuiviin. Näin voit pitää vauvaasi lähellä sinua ja samalla kätesi ovat vapaat tekemään muita asioita. Muista tukea vauvan päätä ja niskaa.

3. Tarkista vauvasi vaippa ja vaatteet.

- Voisiko vauvan itku johtua märästä vaipasta? Joskus pelkkä vaipan vaihtaminen asennon muutoksineen voi helpottaa vauvan oloa!
- Itkeekö vauva sitä, että hänellä on kuuma tai kylmä? Vauvan lämmön tuntee, kun kokeilet hänen niskaansa. Jos niska tuntuu kuumalta tai hikiseltä, vauvalla on todella kuuma.
- Onko vauvallasi mukavat vaatteet? Tutki hankaako vaate vauvaa, hiertääkö jokin sauma? Joskus jäykkä ja joustamaton vaate aiheuttaa vauvalle tukalan olon.

4. Onko vauvasi nälkäinen?

Yritä syöttää vauvaa. Nälkä on hyvin usein syy vauvan itkuisuuteen. Nälkäitkun tunnistaa siitä, että se voimistuu vähitellen. Joskus voi auttaa, että kirjoittaa ylös vauvan syöttöajat ja näin muistaa helpommin milloin vauva viimeksi söi. Vauvan kanssa aika menee nopeasti ja ei aina huomaakaan, kun vauvalla on jo nälkä.

Vastasyntyneenä vauvat syövät vähän, mutta useasti. Vauva haluaa olla paljon ja pitkiä aikoja rinnalla. Rinnalla olo on vauvalle rakkautta, lohdutusta, rauhoittumista, turvaa sekä ravinnon eli maidon saantia. Vauvan imemistä ei tarvitse eikä kannata alkuvaiheessa rajoittaa, sillä vauva säätelee itse imemistään. Nälkäinen vauva imee tehokkaasti ja nielee tiheästi. Kun vauvan nälkä ja jano on tyydytetty, vauva nautiskelee rinnalla, jolloin imut ovat pehmeämpiä ja vauva nielee harvemmin. Kolmen viikon iästä eteenpäin vauvan syömisrytmi muuttuu selkeämmäksi.

Milloin vauva on halukas imemään?

Ensimmäisen kuukauden aikana huomaat vauvan olevan nälkäinen kun hän

- hamuilee suullaan
- vie käsiä suuhunsa
- liikehtii levottomasti
- itkehtii

Voit tarjota rintaa aina kun huomaat vauvasi antavan näitä vihjeitä! Syönnin jälkeen yritä röyhtäyttää vauvaa. Ilmavaivat saavat vauvan olon tukalaksi ja itku voi johtua siitä.

Useimmiten vauva haluaa olla rinnalla heräämisen jälkeen ja ennen nukahtamista. Anna vauvan imeä ensimmäistä rintaa pitkään. Aluksi erittyvä maito on kevyempää ja loppuvaiheessa vauva saa ravitsevampaa ns. takamaitoa. Jos vauvalle tämän jälkeen vielä maistuu, voit tarjota toista rintaa. Aivan ensimmäisten viikkojen aikana on hyvä välttää tuttia ja tuttipulloa, jotta vauva oppii imemään ensin rintaa.

Vauva imee rintaa tiheimmin illalla. Jotta imetys lähteen alussa hyvin käyntiin, imetä ainakin kahdeksan kertaa vuorokaudessa. Näin maidon määrä alkaa ensimmäisten viikkojen jälkeen vastata vauvan tarvetta. Imetyksessä pätee kysynnän ja tarjonnan laki. Siis mitä useammin vauva on rinnalla, sitä enemmän maitoa erittyy. Vauvan saadessa maitoa riittävästi, kastuu vaippakin usein. Aika ajoin tulee päiviä, jolloin vauva tuntuu olevan rinnalla koko ajan. Tiheiden imetysten avulla vauva nostattaa maidon määrää – pian maitoa taas riittää!

Kun vauva on 4-6 viikonikäinen, hän voi olla iltaisin rauhaton rinnalla, koska vauvan aktiivisuus lisääntyy sekä maidon herumisen nopeudessa tapahtuu muutoksia. On hy-

vä muistaa, että äidin jaksaminen ja mieliala vaikuttavat maidon herumiseen. Tästä syystä imetyshetket on hyvä rauhoittaa.

Imetys sitoo äidin ja vauvan yhteen, mutta muuten voitte vanhempina hoitaa vauvaa yhdessä. Vuorottelemisen vauvanhoidossa on tärkeää, jotta voitte molemmat välillä levätä sekä tutustua vauvaan kahden kesken. Vauva tottuu kyllä pian siihen, että te molemmat hoidatte häntä omalla tavallanne.

Imemislakko

Jos vauvalla ilmenee imemislakkoa, ei syytä huoleen, se menee ohi parissa päivässä. Imemislakon syy on yleensä se että vauva saa liikaa tai liian vähän maitoa, maitoa heruu hitaammin kuin yleensä, äidillä on voimakasta ja/ tai uutta hajuvettä, äidillä on uusi lääke mikä vaikuttaa maitoon tai vauvalle syötetään paljon soseita. Suosituksen mukaan soseita on hyvä antaa vasta 6 kk ikäiselle vauvalle.

Imemislakkoon voi auttaa toinen imetys asento. Koeta imettää kävellen tai syötä vauva pimeässä istuen. Hämää vauvaa jollakin uudella tavalla taas syömään tai karsi turhat virikkeet ympäriltä esimerkiksi valot sammuttamalla. Anna vauvalle rintaa juuri kun hän on heräämässä tai vie hänet unisena rinnalle. Vähennä tutin ja pullon käyttöä, jos imemisessä on ongelmia. Näin vauvan imemisen tarve kasvaa.

Vauvan itku voi johtua joskus liiallisesta syömisestä. Liiallinen syöminen aiheuttaa mahavaivoja ja ylimääräinen maito voi nousta mahalaukusta ruokatorveen. Jos olet tulkinut vauvan koliikkivaivat näläksi, olet saattanut syöttää vauvaa liikaa. Silloin voi auttaa syöttövälin pitkittäminen. Syöttövälin pitkittämiseen voi olla apua ulkoilulla tai kantoliinassa kantamisella.

On hyvä muistaa, että äidin maidossa oleva nikotiini vähentää maidoneritystä ja maidon nikotiini pitoisuus on kolminkertainen äidin veren pitoisuuteen nähden. Äidinmaitoon imeytyvä nikotiini aiheuttaa vauvalle levottomuutta, uni- ja ruoansulatushäiriöitä sekä itkuisuutta.

5. Onko vauvasi väsynyt?

Itku saattaa yksinkertaisesti johtua siitä, että vauva on väsynyt ja haluaisi jo nukahtaa. Vauvalla on harvoin päivärytmiä ensimmäisten kuukausien aikana. Laita vauva nukku-

maan aina kun huomaat vauvassa väsymisen merkkejä. Paras ja turvallinen paikka vauvalle on nukkua omassa sängyssään tai vaunuissa. Raitisilma auttaa usein nukuttamisessa: tuuleta huone tai ottakaa vauvan kanssa lenkki raittiissa ulkoilmassa. Jos nukuttaminen sisällä ei onnistu, laita vauva vaunuihin ja lähtekää kävelyllä. Vaunulenkki on myös hyvä aikalisä itkuiseen iltaan sinulle ja vauvallesi.

Voit kokeilla viihtyykö vauvasi kevyesti kapaloituna. Kapalo antaa etenkin aivan pienelle vauvalle kohtumaisen tunteen ja suojan, missä uni voi maistua paremmin. Käytä kapalona ohutta, pehmeää kangasta. Jos vauvallasi on kuuma esimerkiksi itkemisestä, huoneilmasta tai vaatteista johtuen, kapalointi voi tuskastuttaa vauvaasi vielä enemmän. Vauvan lämpöä voi kokeilla hänen niskastaan.

Vauvan unen saannissa voi auttaa tasaiset hurisevat äänet, jotka muistuttavat häntä kohtuäänistä. Laula vauvalle, keksi hänelle oma unilaulu. Usein laulaminen rauhoittaa sekä sinua että vauvaasi. Vähennä muita ärsykejä, kuten valoja sekä kodin kovia ääniä, jotta unen tulo helpottuisi.

vauvan uni

Vauva nukkuu ensimmäisinä elinviikkoina useimmat syöttövälit. Yöllä vauva herää ainakin 2-3 kertaa syömään. Seurustele vauvan kanssa päivällä hänen valveilla olonsa mukaan, hoida yöllä vain syötöt. Yöllä vauva on puoliunessa hänen havahtuessaan syömään. Älä herätä häntä kokonaan vaan anna pelkkä rinta suuhun. Kirkkaat valot tai puhe voi herättää vauvan yöaikaan ja nukahtaminen uudestaan hankaloituu.

Virkeää vauvaa ei kannata laittaa nukkumaan, koska uni ei tule pakottamalla. Voit tukea iltojen ja öiden sujuvuutta selkeällä päivärytmillä. Syötä vauva päivällä hänen herätessään, seurustele vauvan kanssa ja laita hänet nukkumaan. Toista rytmiä päivästä toiseen ja vauva oppii siihen vähitellen. Vähän kerrassa voit ohjata vauvaa nukkumaan sellaisina aikoina, jotka sopivat teidän perheellenne.

Vauvan ollessa 4-6 kk ikäinen yöheräilyjä tulee tavallista useammin. Tässä iässä vauvan kehitys etenee nopeasti ja se vaikuttaa vauvan yönun laatuun. Ryömimisen ja kävelyn oppiminen sekä muut uudet taidot vaikuttavat usein vauvan uneen. Vauva on

niin innoissaan uusista taidoista ja elämyksistä, että hän rauhoittuu hitaasti. Illoista ja uniajasta voi tästä syystä tulla levottomia.

Jos vauva ei saa unta, voi syynä olla:

- ilmavaivat tai vatsan kipristely,
- liian vähäinen seurustelu päiväsaikaan,
- yliväsymys, joka johtuu liiallisesta määrästä virikkeitä,
- nukkumispaikan vaihdos tai
- kodin liian kovat äänet ja valot häiritsevät.

Usein vauva nukkuu päiväunet parhaiten ulkona, raittiissa ilmassa. Itkuhälytin on oiva apu, jos vauva nukkuu pihalla tai parvekkeella. Silloin voit itsekin levähtää omassa rauhassa tai vaikka hoitaa kodintöitä ja kuulet kun vauvasi kutsuu taas sinua.

Muista nukkua itse riittävästi! Nuku tai ainakin lepää silloin kun vauvasi nukkuu! Vauva ei nuku koko yötä välttämättä vuodenvuorokauden iässä.

6. Sattuuko vauvaasi?

Yritä röyhtäyttää vauvaa. Itkun syynä voi olla ilmavaivat eli vatsassa kiertävä ilma ja ne saavat vauvan olon tukalaksi. Vauvan ruuansulatuselimistö on vielä kypsyttömä, siksi vauvalle tulee helposti vatsavaivoja. Keskosilla näitä ruuansulatusvaivoja on tavallista enemmän varhaisen syntymän takia. Röyhtäyttäminen syönnin jälkeen auttaa ilman pois pääsyä vatsasta. Vatsan alueen hieronta voi auttaa vauvaa. Voit asettaa vauvan vatsalleen polviesi päälle ja heijata kevyesti, se auttaa usein. Vauvan ilmavaivoihin on apteekissa lääkkeitä ilman reseptiä.

Epäilet ehkä, että vauvalle annettavat D-vitamiinitipat saavat vauvasi itkemään. On kuitenkin tutkittu, että D- vitamiini ei aiheuta vauvalle itkuisuutta. Vitamiinin voi antaa vauvalle vaikka heti aamulla.

Joskus itkun syynä voi olla allergia tai ihottuma. Jos perheessänne on allergiaa, on todennäköisempää, että vauvakin on allerginen. Ihottuman taustalla voi olla myös maitoallergia. Osalla maitoallergisista voi olla iho-oireita ja osalla suolisto-oireita. Jos vauvallasi on oireita ja epäilet allergiaa, puhu asiasta neuvolassa ja pyydä aika lääkärille.

On hyvä muistaa, että ”Vain yhdelle kymmenestä itkevästä vauvasta löytyy itkuun jokin syy.” On huomattu, että noin viidesosa vauvoista itkee erityisen runsaasti.

Koliikki

Kun vauva on erityisen itkuinen ensimmäisten kuukausien aikana, puhutaan silloin vauvan koliikkista. Vauvan koliikkiin ei tiedetä syytä, mutta koliikki-itku alkaa yleensä samaan aikaan vuorokaudesta. Koliikki-itku ajoittuu yleensä iltaan tai iltayöhön ja kestää vähintään kolme tuntia kerrallaan. Koliikki-itkussa vauva vetää itsensä ajoittain kaa-
relle taaksepäin sekä itkee kimeästi ja korkealla äänellä.

Vauvan oloa voi helpottaa kantamalla vauvaa, esimerkiksi kantoliinassa. Sinun sydänäänne voi rauhoittaa vauvaa. Pidä vauvaa pystyasennossa, siitä on ollut monelle vauvalle apua. Vaunu tai autoajelu voi myös rauhoittaa vauvaa. Joillekin koliikki-itkusta kärsiville vauvoille on apua löytynyt vyöhyketerapiasta.

Koliikki-itkuinen vauva ei ole kuitenkaan sairas ja tilanne helpottuu vauvan kasvaessa. Koliikista huolimatta vauva kasvaa ja kehittyy kuten pitääkin. Kun vauva tulee 4 kuukauden ikään, yleensä itku helpottaa. Koliikkia esiintyy 5-15 prosentilla vauvoista, sekä imetetyillä että pulloruokituilla vauvoilla. Itkusta huolimatta koliikkivauvat nukkuvat riittävästi.

Vauvan koliikki-itkuun väsyä ja vauvaa kohtaan voi syntyä myös negatiivisia tunteita. Tämä on hyvä tiedostaa ja tunnistaa itsestään. Toisten samassa tilanteessa olleiden vanhempien vertaistuki on arvokasta. Sukulaiset ja ystävät kannattaa pyytää avuksi. Ota apu vastaan varhaisessa vaiheessa, kun et ole vielä itse uupunut tilanteeseen itkuisen vauvan kanssa. Kerro tilanteesta neuvolassa ja kysy onko asuinalueellanne tarjolla neuvolan perhetyötä tai muuta kotiapua.

8. Onko vauvasi kipeä?

Jos olet epävarma vauvan voinnista voit aina soittaa neuvolaan tai iltaisin/yöaikaan sairaanhoidon päivystysnumeroon. Mikäli arvelet vauvan olevan kipeä, vie vauva lääkärin tarkastettavaksi. Äkillinen tai poikkeava itkuisuus etenkin kuumeen, yskän tai hengitysoireiden yhteydessä vaatii lääkärin arvion. Alle kahden kuukauden ikäinen

vauva täytyy viedä aina lääkäriin, jos vauvalle tulee kuume. Kuumeiselle vauvalle voit antaa lapsille tarkoitettua kuumetta alentavaa lääkettä ennen lääkäriin pääsyä, mutta vain lapsen painon mukaan oikein annosteltuna. Yleisesti vauvalle ei tule antaa mitään lääkkeitä ilman lääkärin määräystä.

Itkun taustalla voi olla esimerkiksi refluksitauti, maitoallergia tai korvatulehdus. Tarkkaille milloin ja missä tilanteessa vauva itkee. Jos itku tulee pissatessa, voi taustalla olla virtsatietulehdus. Jos vauva alkaa itkeä laittaessa hänet makuulle, voi itkun aiheuttaa korvatulehdus. Allergiasta johtuvat kivut ja oireet esiintyvät syönnin jälkeen. Mikäli vauvan itku on toistuvaa, vie vauva lääkärin tarkastettavaksi. Lääkäriltä saa ohjeita miten tulee toimia jatkossa.

9. Kuka voisi auttaa?

Vauvan vaativiin itkuiltoihin on hyvä varautua. Laadi itsellesi suunnitelma mitä teet ja kenelle voit soittaa, kun omat voimat ovat koetuksella ja väsymys painaa. Tulosta tästä avunsaantilistasi. (Listapohja tärkeistä numeroista)

Itkevän vauvan hoitaminen on rankkaa kenelle tahansa. Älä uuvuta itseäsi yrittämällä selvittää itkuisen vauvan kanssa yksin. Vuorotelkaa vauvan hoidossa. Jos sinulla on mahdollisuus, anna vauva välillä puolisolalle tai muulle tutulle hoitajalle. Pyytäkää sukulaisilta ja ystäviltä apua. Toisen hoitaessa vauvaa, lepää itse tai käy kävelyllä, anna sitten toiselle lepoa.

10. Vauva itkee vieläkin

Olen kokeillut kaikkea tätä ja vauva itkee vieläkin – mitä vielä voi kokeilla?

Muista aina, että omaa pahaa oloasi ja kiukkuasi ei saa purkaa vauvaan. Yritä olla suuttumatta vauvallesi. Vauva ei koskaan itke tahallaan, hänellä on vain paha olla. Jos itse suutut, se saa vauvan itkun vain yltymään. Jos sinusta tuntuu, että et kestä enää vauvan itkua:

HENGÄHDÄ HETKI – Hengitä syvään ja yritä rauhoittua.

Huolehdi siitä, että vauva voi hyvin, mutta ota hänet syliin vasta kun olet varma, että ole itse rauhallinen. Yritä tehdä jotain sellaista, mikä yleensä rauhoittaa sinua – juo vaikka kuppi kahvia tai käy suihkussa.

POISTU HETKEKSI PAIKALTA – Kun hermostut vauvan itkuun.

Jos vauva on sylissäsi, laita hänet turvalliseen paikkaan esim. omaan sänkyyn tai lattialle tai paikkaan mistä vauva ei voi pudota tai satuttaa itseään. Vetäydy sitten hetkeksi omaan rauhaan, vaikka toiseen huoneeseen ja istuudu muutamaksi minuutiksi. Pieni hetki viereisessä huoneessa tai parvekkeella voi helpottaa oloasi. Tee hetki jotain ihan muuta. Laita vaikka televisio päälle, jos se saa ajatuksesi hetkeksi pois itkusta. Älä jätä vauvaasi pitkiksi ajoiksi yksin. Kun tunnet olosi rauhallisemmaksi, palaa vauvasi luo.

JUTTELE JONKUN LÄHEISEN KANSSA – Puhu puolisollesi, soita sukulaiselle tai ystävälle!

On hyvä pysähtyä ja kertoa jollekin, että olet uupunut vauvan hoitoon tai jaksamisen raja on tullut vastaan. Pyydä vauvan isää/puolisoa, ystävää tai sukulaista tulemaan apuun. Sovi etukäteen läheistesi kanssa keneltä voit tarvittaessa saada apua. Puhu neuvolassa tilanteestasi ja kysele neuvoa.

Älä anna tilanteen mennä siihen pisteeseen, että olet niin epätoivoinen, ettet enää kestä vauvan itkua ollenkaan.

Vauvaa ei saa missään tilanteessa ravistella! Muistathan ettet missään tilanteessa ravistele vauvaasi!

KUN OLET RAUHOITTUNUT – Palaa vauvasi luo.

Oman pahaolon helpottaessa juttele taas vauvasi kanssa. Vauva huomaa, että hermostumisesi oli vain väliaikaista ja olet taas tuttu ja turvallinen vanhempi. Jokainen hermostuu joskus, älä syytä itseäsi. Mieti mieluummin, mistä saat voimia jaksamiseen ja kuinka turvaat itsellesi riittävän yöunen. Kerro vaikeista tilanteista läheisille ja neuvolassa.

Älä koskaan ravistele vauvaa! ”turvakortti” -> kenelle soitan, vaikka olisi yö?

Vauvaa ei saa missään tilanteessa ravistella – ravistelu voi aiheuttaa vammoja tai vauvan menehtymisen!

2.2 Vauvan ravistelu

Vauvaa ei saa käsitellä kovakouraisesti tai ravistella. Pienelle ja hennolle vauvalle ravistelu on hengenvaarallista. Sinun pahaolo, kiukku tai väsymys ei saa johtaa vauvan ravisteluun. Vauva ei itke koskaan sinua ärsyttääkseen. Vauva viestittää itkullaan paha oloaan ja pyytää sinulta apua siihen. Jos sinä turhaudut tai väsytt vauvanhoitoon, hae apua! Soita aluksi vaikka ystävälle tai läheiselle. Kerro tilanteestasi tai tunteistasi neuvolassa. Myös auttavat puhelimet päivystävät:

Vauvan pää on iso ja painava muuhun vartaloon verrattuna sekä niska lihakset ovat vielä heikot. Ravisteltaessa vauvan pää liikkuu edestakaisin hyvin nopeasti ja suurella voimalla. Ravistelu voi aiheuttaa vauvalle verenvuotoja aivoissa tai silmäpohjissa.

Ravistelun jälkeen vauva voi vauva voi

- olla unelias
- syödä huonosti
- hengittää katkonaisesti
- kouristella
- tai mennä tajuttomaksi.

Jos lastasi on ravisteltu, vie hänet heti lääkäriin! Vauva ei voi odottaa!

Ravistelun pitkäaikaissurmaukset voivat olla vakavia ja pysyviä, esimerkiksi näkövammammat, oppimisvaikeudet ja epileptiset kohtaukset. Vauva voi jopa kuolla ravistelun seurauksena.

Huolehdi omasta jaksamisestasi vanhempana. Älä anna asioiden mennä niin pitkälle, että tunnet olevasi epätoivoinen. Väsymyksen myöntäminen ja avun hakeminen eivät tarkoita epäonnistumista, vaan näin otat vastuun perheesi ja vauvasi hyvinvoinnista. Jos voimasi ovat loppumassa ota yhteys neuvolaan tai kunnan perhetyöntekijöihin. Apua voi saada myös -> järjestöt ja tukipuhelimet.

3 Perhe

3.1 Vauvana elämä alkaa!

Vauvan syntyessä ollaan uuden ihmissuhteen alussa. Suhde lähtee rakentumaan vanhemman ja vauvan vuorovaikutuksesta. Vuorovaikutukseen vaikuttaa vauvan ja van-

hemman temperamentti- ja käyttäytymispiirteet. Jokaisella vauvalla ja vanhemmalla on omanlainen temperamentti. Erilaisten temperamenttien yhteen sovittelu, tavat ja tottumukset vaativat aina aikaa ja harjoittelua.

Vauvan ja vanhemman vuorovaikutus lähtee sinun rakkaudesta, luottamuksesta ja arvostuksesta sekä vauvan sisäisistä voimista ja kyvyistä vastata sinulle. Vuorovaikutuksen välineenä ovat vauvan sekä sinun eri aistit. Tavallisimmat vuorovaikutustilanteet syntyvät itsestään, kun hoidat ja leikität vauvaa. Vauvan kasvu ja kehitys on tärkeää, että puhut hänelle, katsot häntä, kosketat hellästi ja turvallisesti, pidät lähellä. Kun vauva itkee, lohduta häntä.

Vauva viestii sinulle aluksi itkullaan epämukavasta olostaan. Vauvan kasvaessa huomaat ja tunnistat hänen erisävyiset itkut, viestit, eleet sekä ilmeet, joilla vauva kertoo olostaan ja tunteistaan. Vauvaa hoitaessa opit tunnistamaan vauvan viestejä jo ennen itkuja. Vauva tarvitsee jatkuvaa hoivaa ja huolenpitoa vuorokauden ympäri. Älä jätä vauvaa huomiotta, kuljeta häntä sopimattomissa paikoissa tai jätä tuntemattomien tai jatkuvasti vaihtuvien ihmisten hoitoon.

3.2 Vauva faktaa: Tiesitkö että

Vauva on heti syntyessään kyvykäs muistamaan, oppimaan ja tunnistamaan sekä olemaan vuorovaikutuksessa. Vanhempi- vauvasuhteella sekä sen laadulla on suurimerkitys pienen vauvan kehitykseen. Kun suhde toimii, vauvan kehitys edistyy. Jos vauvan kehitys ei etene, on usein vanhempi- vauvasuhteessakin ongelmia. Toimiva vuorovaikutus vauvan ja vanhemman välillä kehittää ja muovaa lapsen aivoja, mikä edistää vauvan kehitystä.

- Vastasyntyneillä vauvoilla on eroja siinä, kuinka paljon heillä on omaa säätelykykyä löytää tasapaino, rauhoittaa itseään ja sulkea pois sellaiset ärsykkeet, jotka voisivat häiritä esim. vauvan nukkumista.

- Vauvat tunnistavat samanlaisena pysyviä asioita ja tapahtumia, siksi he voivat reagoida hyvinkin pieniin eroihin päivittäisissä tapahtumissa.

- Vauvoilla on biologinen tarve kiinnittyä hoitajaansa selviytyäkseen elossa, saada-
seen läheisyyttä ja turvaa sekä suojaa uhkaavilta vaaroilta.
- Vauvan omaa kiinnittymiskäyttäytymistä ovat itku, hymy, jokeltelu, tarttuminen, ime-
minen ja seuraaminen. Näiden eleiden ja viestien avulla vauva saa hoivaajansa lähel-
leen ja pysymään lähellänsä eli suojelemaan itseään. Vanhemmilla on valmius tyydyttää
vauvan tarpeet ennen omia tarpeitaan ja elämä mukautetaan pitkälti vauvan rytmin
mukaan.
- Vanhemmat tarkkailevat vauvan tarpeita ja niihin vastataan tarkoituksenmukaisesti
sekä nopeasti.
- Mitä vaikeampi vauvan on rauhoittua tai mitä herkempi hän on ulkopuolisille ärsykkeil-
le, sitä enemmän vauva tarvitsee läsnä olevaa vanhempaa avukseen.
- Vanhemman tehtävänä on vauvan hyvän olon ylläpito fyysisesti sekä henkisesti.
Vanhemmat minimoivat vauvan pahan olon määrää.
- Vauva innostuu ja rauhoittuu vanhemman kanssa vuorovaikutuksessa (eleet, ilmeet
sanat), mutta voi myös väsyä tähän, jos sitä on liikaa.
- Vauvan ollessa vuorovaikutuksessa vanhempaansa sekä hänen elinympäristöönsä,
vauva saa aivoillensa ympäristöärsykeitä. Hyvään aivojen kehitykseen vauva tarvitsee
ympäristöärsykeitä, jotka ovat turvallisia, hoivaavia, ennustettavia, toistuvia sekä vau-
van ikätasoon soveltuvia. Mitä aivojen alueita vauva käyttää vuorovaikutuksessa, ne
aivojen alueet myös kehittyvät vauvalla.
- Tunteiden ilmaisuun perustuvan varhaisen kommunikaation säätely on vauvan ja
vanhemman välisen suhteen ensimmäinen tärkeä tehtävä. Vauvat ilmaisevat ensim-
mäisinä kuukausina kiinnostuksen, surun, vastenmielisyyden, inhon ja hämmästyksen
tunteita. Vauva oppii mitä tunteita kannattaa ilmaista ja mitä otetaan vastaan sekä sen
mihin ei reagoida tai mitä tunteita on hyvä jättää ilmaisematta. Vauva peilaa näitä tun-
teita vanhemman kanssa sekä vanhemman kautta eri vuorovaikutustilanteissa.

- Vanhemman emotionaalinen saatavilla olo, kun vanhempi on kokonaisvaltaisesti läsnä, on alusta alkaen vauvan omien tunnetilojen säätelyn pohja.
- Vauvan omia tunnetiloja säätelee vanhemman läsnäolo ja se, miten vanhemmat vastaavat vauvan viesteihin.

3.3 Vuorovaikutus

Vauvalle on tärkeää vanhemman ja vauvan välinen vuorovaikutus. Vauvan kasvuun ja kehitykseen tarvitaan vuorovaikutusta vanhemman kanssa. Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus on edellytys sille, että lapsen aivojen eri alueet kehittyvät. Vuorovaikutuksessa kehittyä vauvan aivojen tunne-elämän alueet sekä älyllisten- ja sosiaalisten taitojen alueet. Vauvana aivojen kehitys on erittäin kiivasta. Vauvan kannalta riittävän hyvä vanhempi-vauva vuorovaikutus tarkoittaa sitä, että vauvan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet tulevat riittävästi ymmärretyiksi. Vauvan tarpeisiin vastataan siten, ettei hän joudu kestäämään liian pitkäkestoisia (esim. odottamaan ruokaa tai lohdutusta liian kauan) tai voimakkaita (esim. pahoinpitely) kielteisiä kokemuksia tai tunteita.

Vauva hakee katseitasi, kontaktiasi ja kasvojasi

Vauva ilmaisee tunteitaan kasvojensa ilmeiden vaihtelulla, äänтелеillä, elehtii raajoillaan, hakee vanhemman katsetta ja vastaa vanhemman katsekontaktiin. Vauva pystyy vastaamaan vanhemman ilmaisemiin tunteisiin, jakamaan omia tunteitaan vanhemman kanssa sekä hyötymään vanhemman tarjoamasta tunteiden jakamisesta. Tämä tunteiden jakaminen näkyy vauvassa siten, että vauva tyyntyy lohdutettaessa, ilahtuu vanhemman iloisuudesta ja vakavoituu vanhemman rajatessa vauvan toimintaa.

Vanhempana voit vaikuttaa vauvan ja sinun hyvään vuorovaikutukseen. Moni vuorovaikutustilanne tulee itsestään vauvan hoitotilanteissa sekä vauvan kanssa puuhatesa. Suhtaudu vauvaan lämpimästi ja hyväksyvästi. Näytä vauvalle, että hän on rakastettu. Vanhempana on ymmärrettävä, että vauvan tarpeet menevät omien välittömien tarpeiden edelle.

Ymmärrä vauvan tunteita ja vastaa niihin tilanteen mukaan. Hae vauvaan katsekontakti ja pidä katsekontaktia yllä vauvan kanssa. Osoita hymyillä ja ilmeillä vauvalle, kuinka

paljon nautit hänen seurastaan. Puhu vauvalle hoitaessasi häntä. Kerro vauvalle juttuja tai loruja sekä laula, kun leikit hänen kanssaan. Pidä vauvaa lähelläsi, käsittele häntä lempeästi, näin vauva aistii turvallisuuden tunteen sinun lähellä ollessaan. Vastaa vauvan ääntelyihin katseella, ilmeillä, kosketuksella ja äänellä. Vastaa vauvan viesteihin ja tarpeisiin, kun vauvasi sinua kutsuu. On hyvä, ettei vauvasi joudu odottamaan liian pitkään hänen viesteihinsä vastaamista.

Jos vauvan ja sinun vuorovaikutus ei jostain syystä suju tai tunnet sen raskaaksi, on syytä keskustella siitä puolisoasi kanssa ja neuvolassa. Vanhemman vihan tunteet vauvaa kohtaan, kielteiset ajatukset vauvasta ja vihamielinen vauvan käsittely, ovat erityisen huolestuttavia merkkejä ja heijastuvat vauvan ja sinun vuorovaikutukseen. Nämä merkit kertovat, että vanhemman ja vauvan välinen vuorovaikutus on vakavasti häiriintynyt.

Vuorovaikutuksen ollessa riittämätöntä vauvalle, vauvan kanssa ei olla ajallisesti riittävästi hänen sosiaalisten ja psyykkisten tarpeidensa turvaamiseksi, vaikka fyysisistä tarpeista huolehdittaisiinkin. On hyvä muistaa, että vauva tarvitsee vuorovaikutusta vanhemman kanssa kehittyäkseen.

Vuorovaikutus on vauvan ja vanhempien välistä yhdessä tekemistä, kokemista ja olemista, jota ei voi esimerkiksi korvata television avulla. Vanhemman on oltava läsnä ja vauvan on oltava mukana arjessa. Vauvat eivät viihdy yksin eikä vauvaa saa jättää yksin. Vauvat tarvitsevat vanhempaa omien tunteidensa ja ymmärryksen säätelyyn jatkuvasti. Lapsen ensimmäisinä ikävuosina luodaan tunne- ja sosiaalisten taitojen kivi-jalka hänen tulevaisuuteen. Lapsena opitut tunne- ja sosiaaliset taidot näkyvät aikuisiän ihmissuhteissa.

Vanhemman ja vauvan riittämätön vuorovaikutus näkyy siten, että vauvan fyysiset, psyykkiset tai sosiaaliset tarpeet eivät riittävästi toteudu. Vauvalle ei anneta riittävästi ruokaa, vauvan hygieniasta ei huolehdita tai vauvan ei anneta nukkua riittävästi ikätasoonsa/ kehitystasoonsa nähden. Vauvan kanssa ei seurustella tarpeeksi, vauvalle ei puhuta tai häneen ei oteta katsekontaktia eikä pidetä riittävästi sylissä. Vauva ei saa turvallisuuden tunnetta luotua vanhempaan, jonka tunteet vaihtelevat nopeasti iloisesta ärtyneeseen tai kiukkuiseen mielialaan. Vauva vaistoa jos häntä hoidetaan kuin ”konetta” tai häntä torjutaan.

Uupuneena vanhempi voi helposti tulkita vauvansa viestejä väärin. Vauvan itkiessä esimerkiksi nälkäänsä, voi uupunut vanhempi ajatella, että vauva kiusaa häntä ja ei anna vanhemman levätä. Vauva ei kuitenkaan koskaan itke tai ilmaise tarpeitaan vanhempaansa ärsyttääkseen. Jos huomaat tuntevasi näin, keskustele siitä neuvolassa ja hae apua, ettei uupumus syvene tai johda masennukseen.

Vauvan käytös kertoo vuorovaikutuksesta

Huomaat vauvan käytöksestä, jos sinun ja vauvasi vuorovaikutus on liian vähäistä vauvalle. Vauva, jolla on ollut puutteellinen vuorovaikutus, on haluton tai kyvytön hakemaan tai ylläpitämään katsekontaktia. Hänen kasvojen ilmeiden vaihtelu vähenee tai häviää ja vauva äänтелеe sekä liikkuu vähän. Vauva reagoi ärsykkeisiin hitaasti ja hän on ärtynyt sekä tyytymätön. Usein ongelmia ilmenee myös vauvan nukkumisessa sekä syömisessä. Vauvan kehitys viivästyy, jos vanhemman ja vauvan vuorovaikutus on puutteellista. Mitä passiivisempi ja kontaktihaluttomampi vauva on, sitä huolestuttavampi on vauvan tilanne.

Vuorovaikutusta voidaan ohjata, tukea tai korjata. Kysy neuvolasta ohjeita tai tukiryhmistä tietoa, jos tunnet, että tarvitset tukea sinun ja vauvasi vuorovaikutukseen.

3.4 Mistä äitiys syntyy?

Nainen on jo odotusaikana alkanut muodostaa mielikuvia sisällään olevasta vauvastaan. Hän odottaa kovasti näkevänsä vauvan. Hän miettii, miltä vauva mahtaa näyttää? Mitkä piirteet tulevat vauvalle äidiltä, mitkä taas isältä. Viimeisinä raskauskuukausina mielikuvat haalistuvat ja äiti on valmis ottamaan juuri sen vauvan vastaan, joka on syntymässä. Samalla hänen kehonsa valmistautuu monin tavoin vauvan syntymään. Jo loppuraskaudesta rinnat ovat alkaneet erittää maitoa: pian äiti on valmis ruokkimaan vauvaansa.

Äitiyden syntyminen vie naisen läpi eri tunteiden prosessin, jotta naisella olisi valmius ottaa loppuelämän kestävä äitiys vastaan. Äiti tietää jo raskaana ollessaan, että vauva tuo mukanaan paljon muutoksia. Äiti luopuu mm. harrastuksistaan, elämänsä aikaisemmasta järjestyksestä ja joutuu ehkä luopumaan joistain ihmissuhteista. Luopumiset

antavat tilaa vauvalle ja äitinä olemiselle. Tästä syntyy äidille haikeita ja kielteisiäkin tunteita, mutta äiti ei aina tunnista niiden johtuvan tulevasta muutoksesta. Äitiyteen voi yrittää valmistautua tiedostamalla ja käymällä läpi näitä tunteita

Raskaana ollessa äidin omat läheiset tulevat tärkeämmäksi tai ainakin näitä suhteita pohditaan. Varsinkin suhdetta omaan äitiin tulee pohdittua. Millaisia olivat oman äidin raskaudet ja synnytykset? Entäs sinun omat ensikuukaudet? Millainen minä olin vauvana tai entäs puolisoni? Millainen minun äitini oli minulle ja miten oma lapsuuteni meni? Äiti herkistyy ehkä ajattelemaan niitä oman lapsuutensa tunnelmia ja asioita, joita haluaa tarjota myös omalle lapselleen. Toisaalta mieleen voi nousta asioita, joita ei halua lapsen kokevan.

Aluksi vauva voi tuntua äidistä vieraalta ja oudolta. Äidin tutustuessa vauvaansa, tutustuu hän ihan uuteen maailmaan. Äitiyden maailmaan astutaan pienen tuhisevan nyytin kanssa. Äiti on ihan ihmeissään uudesta tilanteesta ja tunteista mitä ensimmäiset päivät tuovat tullessaan. On tavallista, että ensimmäisten päivien ja viikkojenkin aikana tuoreen äidin mielialat vaihtelevat ja hän tuntee olonsa epävarmaksi äitinä ja vauvan hoitajana. Näiden tunteiden keskellä äiti alkaa tutustua vauvansa tapaan olla ja ilmaista itseään. Ensimmäisenä äiti opettelee miten vauva haluaa olla äidin kanssa ja miten vauva rauhoittuu.

Vauvalla on heti syntyessään perusvalmiudet kokea yhteys toisen ihmisen kanssa. Vauva ei selviä hengissä ellei yhteys toiseen ihmiseen muodostu ja häntä aleta hoivata. Vauva näkee, kuulee, haistaa, maistaa ja tuntee ihollaan äitinsä. Hän on erityisen kiinnostunut äidistään. Vauva hakee äidiltään lämpöä, turvaa, ravintoa ja hoivaa. Vauvan varustuksiin kuuli itku, jolla hän kutsuu toisen luokseen. Näin vauva alkaa tutustua itseensä ja toisiin lähellä oleviin ihmisiin. Tutustuminen tapahtuu kuin peilin kautta, kun vauva on vanhemman kanssa.

Äitiyden tunne vahvistuu pikku hiljaa vauvan kanssa ollessa, vauvaan tutustuessa ja häntä hoivatessa. Äiti kohtaa vauvan juuri sellaisena kun hän on ja vauva samalla tavoin oman äitinsä. Näin vauvan ja äidin yhteinen taival alkaa ja he herkistyvät toistensa viesteille vuorovaikutuksessa ollessaan. Näistä pienistä hetkistä äidille syntyy tunne, että hän on juuri tämän pienen ihmisen äiti. Tästä äiti aloittaa oman kasvunsa äidiksi, joka jatkuu koko elämän.

3.5 Parisuhde

Tyytyväisyys parisuhteeseen on suurimmillaan suhteen alussa. Sen jälkeen se kääntyy laskuun vaikka parilla ei olisikaan lapsia, jotta parisuhteen tyytyväisyys voisi taas nousta. Usein pareille syntyy lapsi silloin, kun parisuhteen tyytyväisyys on matalimmillaan. Vanhemmuus kuitenkin lisää parin yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Vanhemmaksi kasvaminen on prosessi, johon vaikuttaa omat aikaisemmat kokemukset, lapsuus, mielikuvat vanhemmuudesta ja odotukset. Parisuhde voi yleensä hyvin, kun lapsenhoito on molempien vanhempien vastuulla. Jaettu vanhemmuus tarkoittaa isän vahvaa osallistumista ja sitoutumista lapsen hoitoon. Kumpikin vanhemmista on valmis ja kykenevä kaikkiin kodin ja lasten hoidossa eteen tuleviin töihin. On hyvä pyrkiä tasapainoon työn ja perheen välillä.

Monessa parisuhteessa vauvan synnyttyä suhde muuttuu aiempaa kireämmäksi ja riitaisammaksi. Väsymys, vauvan hoito, itkujen sietäminen ja ajankäytön muuttuminen vaikeuttaa kodin työnjakoa puolisoitten välillä. Vauva rajoittaa paljon vanhempiensa elämää ja muuttaa monet tutut tottumukset pääläelleen. Usein ensimmäisen lapsen syntymä käynnistää vanhemmassa oman identiteettikriisin.

Vauvaperheen arki eriyttää vanhempien elämät helposti liikaa. Toinen on kotona koko ajan ja toinen liian vähän. Tasapainoa ei tahdo löytyä. Kotityöt kasaantuvat helposti ja parisuhteelle ei jää yksinkertaisesti aikaa. Kumppanista voi tulla vastustaja ja väsyneenä pienetkin riidat kärjistyvät. Jos välit ehtivät tulehtua, on asioista sopiminen aina vaikeampaa.

Lapselle on tärkeää, että vanhempien parisuhde toimii hyvin ja se tarjoaa turvallisen kasvualustan. Parisuhteen aktiivinen hoitaminen on tärkeää, myös oman hyvinvoinnin kannalta. On hyvä opetella puhumaan puolison kanssa vaikeistakin asioista, riitelemään ilman väkivaltaa ja sopimaan kotitöiden jakamisesta. Ota vanhempana vastuu omasta jaksamisesta, pidä itsetuntemus koholla ja toimi aktiivisesti siihen suuntaan, että arki miellyttää sinua. Tarvittaessa hae ulkopuolista tukea parisuhteen hoitamiseen. Seksuaalisuus on keskeinen osa hyvin toimivaa parisuhdetta ja ihmisen hyvinvointia. Raskaus, synnytys ja lasten syntymän jälkeinen aika muuttaa parisuhdetta ja sen myö-

tä seksuaalisuutta. Seksi on vain osa ihmisen seksuaalisuutta. Jos raskaus ja sen jälkeinen aika vaikuttavat hyvin kielteisesti naisen ja miehen seksielämään, voi parisuhde heikentyä.

Heti synnytyksen jälkeen yhdynät eivät aina kiinnosta naista, koska hän on väsynyt sekä lapsen hoito voi aiheuttaa jännitystä sekä uupumusta. Myös naisen fyysinen palautuminen ottaa oman aikansa, varsinkin leikkauksen jälkeen. Parisuhteen vaaliminen sekä suhteeseen liittyvä hellyys ja läheisyys ovat avainasioita onnistuneessa seksielämässä. Anna palautumiselle aikaa, mutta parisuhdetta ei kuitenkaan kannata unohtaa vauvan hoidon alle. Hyvin toimiva parisuhde on voimavara molemmille vanhemmille.

3.6 Sisarukset ja vauva

Perusmuistisääntönä voidaan pitää sitä, että vauvan tarpeet menevät kaiken edelle!

Vauvoja syntyy perheisiin jossa on jo lapsia. Kun perheessä tulee tilanne, että vauva itkee ja perheen isommatkin lapset vaativat aikuisen syliä, täytyy aloittaa tilanteen purku nopeasti. Kenen tarpeista sitten tulisi aloittaa?

Vauvan itkuun on vastattava ensimmäisenä. Vauva ei pysty vielä säätelemään oloaan ja rauhoittamaan itseään vaan tarvitsee siinä vanhemman apua. Sisarukset ehtivät odottaa vuoroaan, vaikka itkettäisikin kovasti. Tämä raastaa usein vanhemman tunteita, kun ei voi auttaa kaikkia lapsia yhtä aikaa.

Sisarusten erilaiset tunteet vauvaa kohtaan voivat hämmentää vanhempaa. Suojaa vauva mahdollisilta sisaruksen negatiivisilta purkauksilta esimerkiksi, vauvan lyömiseltä, tavaralla heittämiseltä tai vauvan tiputtamiselta. Älä jätä vauvaa paikkaan missä, et näe mitä tapahtuu ja onko vauva turvassa.

Myös vanhemman omat tunteet esikoista ja kuopusta kohtaan voivat olla erilaisia sekä hämmentäviä. Näiden tunteiden ristiaallokossa seilaaminen voi olla joskus jopa tuskallista vanhemmalle. On hyvä puhua ja purkaa omia tunteitaan samassa tilanteessa oleville vanhemmille, läheisille tai ystäville, mitä tunteita uusi elämäntilanne on tuonut tullessaan. Sisaruskateus ja mustasukkaisuus helpottuvat, kun sisarukset huomaavat olevansa vanhemmilleen yhtä tärkeitä kuin vauva.

4 Jaksamisen rajoilla, kun et enää jaksa

4.1 Vauva ei voi odottaa!

Vauva syntyy keskelle vanhempien elämää ja muuttaa paljon vanhempien omia tuttuja tottumuksia. Vauvaperheessä vauvan tarpeet menevät vanhempien tarpeiden edelle. Vauvan syntyessä voi vanhemmilla elämässään olla vaikea tilanne, esimerkiksi työn kuormittavuutta tai liikaa töitä, työttömyyttä, rahavaikeuksia, masennusta tai päihteiden ongelmakäyttöä. Vaikeudet kuormittavat vanhempia ja vaikuttavat koko perheen arkeen sekä tunteisiin. Vaikeassa elämän tilanteessa ja väsyneenä vauvan itku ja tarvitsevuus voivat tuntua ylitsepääsemättömiltä.

Vauva ei voi kuitenkaan odottaa hoivaa ja huolenpitoa. Vauva tarvitsee vanhemman hoivaa tässä ja nyt. Jos tunnet vauvan hoitamisen vaikeana tai sinua kuormittavana, puhu asiasta neuvolassa. Neuvolasta voit saada apua vauvan ja kodin hoitoon. On tärkeää, ettet sinä väsy vauvan hoitamiseen. Kun sinä voit hyvin, vauvasi voi hyvin.

4.2 Unen merkitys perheessä

Keskity heti vauvan synnyttyä siihen, että saat riittävästi unta ja lepoa. Näin voit ennakoida tai ainakin vähentää sitä, että perheen asiat ei hankaloidu vanhempien väsymyksen takia. Hyvä sääntö on, että nuku silloin kun vauvasikin nukkuu.

Moni mutka pikkulapsiperheen kotona johtuu väsymyksestä ja suuresta elämän muutoksesta minkä vauvan syntymä perheeseen tuo. Ensimmäisinä kuukausina perheet ja erityisesti äidit tarvitsevat ulkopuolista lisätukea vauvan syntyessä. Olisi hyvä sopia yhdessä puolison kanssa, miten molemmat saavat tarpeeksi nukuttua ja miten kotityöt jaetaan. Kotitöistä kannattaa hoitaa vain kiireisimmät. Ensiviikkoina synnytyksen jälkeen äidin on hyvä vain lepäillä ja olla vauvan kanssa. Isä ja muu lähipiiri voi hoitaa muita kodin töitä.

Huonoilla unilla on ikävät seuraukset perheessä. Unen puute altistaa onnettomuuksille, perheriidoille ja pitkittyessä masennukselle, josta kärsii lopulta koko perhe.

4.3 Vauvan uni

Hyvin ruokittu vauva itkee yleensä väsymystään, ei kipua. Vastasyntyneen vauvan unijaksot ovat lyhyitä ja kestävät alle tunnin, yleensä 50 minuuttia. Vauvan unijakson lopussa hän havahtuu hetkeksi. Havahtuessaan vauva ei välttämättä herää ja toinen unijakso voi alkaa heti toisen perään. Osa vauvoista voi itkeä havahtuessaan. Siihen ei kannata heti reagoida, vasta sitten jos vauva ei jatka uniaan ja itku jatkuu. Vanhemmat voi vaikuttaa omalla toiminnallaan vauvan taitoon tyyntäytään itseään, mutta myös lisätä heräilyjä ja itkemistä.

Vastasyntyneen unta voi parantaa tukemalla hänen vuorokausirytmiaan. Ole päivällä vauvan kanssa valoisassa ja aktiivisesti vuorovaikutuksessa. Samat ja toistuvat päivärutiinit tukevat myös yöunien sujuvuutta. Kun vauva syö ja nukkuu säännöllisesti päivällä, on illallakin helpompi laittaa vauva yöunille päivän päätteeksi. Näin voit auttaa vauvaa hahmottamaan päivän sekä yön eron. On hyvä antaa vauvan nukahtaa itsekseen, ilman vanhemman avustusta esimerkiksi vaunuihin laittamalla.

Vauvan ollessa kaksi viikkoa on hyvä aloittaa iltarutiinit, jotka ovat pysyviä illasta toiseen. Vauvan iltarutiinit voi muodostaa vaipanvaihdesta ja yöpuvun pukemisesta samassa paikassa ja samassa järjestyksessä. Rutiineihin voi lisätä mukaan myös muutakin, esim. vauvahieronnan, unilaulun tai muuta mikä toistuu illasta toiseen. Rutiinit rauhoittavat vauvaa ja vauva pian tiedostaa, että kohta käydään nukkumaan. Laita vauva nukkumaan joka päivä aina samaan aikaan illalla näin vauva erottaa paremmin päivän yöstä.

Vauvan sekä vanhempien hyvään uneen vaikuttaa ratkaisevasti se, että vauva oppii nukahtamaan ilman aikuisen apua. Laita vauva unisena, mutta kuitenkin valveilla, sänkyynsä ja anna hänen nukahtaa itse. Osa vauvoista osaa nukahtaa omin avuin ja tällöin vanhemman hyssyttely voi siis häiritä vauvaa turhaan.

On myös vauvoja jotka taistelevat nukahtamista vastaan ja alkavat itkeä vihaista sekä väsynyttä itkuja. Usein vauvan itku johtuu yliväsymisestä ja vauva asettuu parhaiten itsekseen uneen. On hyvä aloittaa vauvan iltarutiinit hyvissä ajoin illalla, että vauva laitetaan sänkyyn ennen kuin hän on yliväsynyt. Vauvaa hoitaessa ja tarkkailtaessa huomaa merkkejä hänen väsymyksestään.

Väsymyksen merkkejä voivat olla esimerkiksi:

- haukottelu
- silmien hierominen
- tyytymättömyys tai vauva ei jaksa kiinnostua leikistä.

Haukotus on hyvä merkki vauvan väsymyksestä. Ensimmäisen haukotuksen tullessa on hyvä alkaa suunnittelemaan iltarutiinien toteuttamista. Toisen haukotuksen tullessa olisi hyvä olla jo vaipan ja yöpuvun vaihdossa. Kolmannen haukotuksen kohdalla vauva menee jo omaan sänkyyn nukkumaan.

Jos vauva itkee sänkyyn laittamisen jälkeen, odota pari minuuttia ja katso rauhoittuuko vauva itse uneen. Parin minuutin jälkeen voit mennä rauhoitteluun vauvaa vaikka selkää hellästi silittäen tai ottamalla vauva syliin. Heti kun vauva rauhoittuu laske hänet takaisin sänkyyn hakemaan itse unta. Muista pysyä itse rauhallisena rauhoittaessa itkevää ja väsynyttä vauvaa. Mikäli vauva itkee rauhoittelun jälkeen uudelleen, odota taas pari minuuttia ennen kuin menet ottamaan vauvan syliin. Pidennä paluuaikaa vauvan luo aina muutamalla minuutilla, ennen kuin taas palaat rauhoitteluun vauvaa. Näin annat vauvalle mahdollisuuden nukahtamiseen ja myös turvallisuuden tunteen, että olet läsnä jos hän sinua tarvitsee.

Yleensä joka ilta rutiinien aloittamisesta eteenpäin vauvan nukahtamiseen menee vähemmän aikaa. Vauva oppii joka ilta, kun vain itse päätät ja pysyt iltarutiineissa. Ensimmäisinä päivinä voi mennä tunti nukahtamiseen, mutta jatkossa aina vähemmän aikaa. Vauvan kiihkeät kehitysvaiheet voivat vaikuttaa häiritsevästi nukahtamiseen. Jos vauva on vasta oppinut ryömimään, voi uusi oppi tehdä levottomia öitä.

Öisin on hyvä vain syöttää vauva. Vauvan pienet itkut ja narinat voivat olla vain unijak-solta toiseen siirtymisiä tai vauvan uniöninöitä. Vanhempi kyllä herää kun vauva tarvitsee vanhempaa ja on tosi kyseessä. Jos vauvaa rauhoittelee liian herkästi voi hän herätä siihen, vaikka hän ei valveilla olisi ollutkaan. Herääminen kesken unien voi taas aiheuttaa itkun.

Vauvan voi opettaa nukahtamaan imemiseen tai syliin eli ilman uneen johtavaa itkua, mutta tästä on jatkossa vieroitettava vauva. Vauvan kasvaessa vieroituksesta voi tulla

vaikeampaa, itkua on siedettävä enemmän ja usein joudutaan käymään läpi jonkinlainen unikoulu.

4.4 Vanhemman hoiva ei vastaa vauvan tarpeita ja vauva voi olla vaarassa

Pieni vauva ei pysty itse rauhoittamaan itseään, vaan hän pyytää ja tarvitsee siihen vanhemman apua. Vanhemman tehtävänä on jakaa pahanolontunne vauvan kanssa ja helpottaa hänen oloaan. Näin vauva tuntee olevansa turvassa. Vauva oppii vähitellen sietämään epämurheita tunteita ja rauhoittamaan itseään. Vauvan oppiminen edellyttää kuitenkin sen, että hänen itkuunsa vastataan. Näin vauva saa tästä kokemuksen, että kaikki on hyvin, vanhempi vastaa hänen viesteihinsä, ymmärtää vauvaa sekä auttaa häntä tarvittaessa.

Joskus vanhempi on väsynyt tai omien murheidensa vuoksi kykenemätön huomamaan tai huolehtimaan vauvansa tarpeista. Vauva saattaa olla myös hyvin itkuinen tai sairas ja vaatia tästä syystä paljon hoivaa ja kärsivällisyyttä vanhemmaltaan. Tällöin on syytä pyytää apua puolisoilta, läheisiltä tai neuvolasta ja varmistaa vauvan riittävä hoiva. On erittäin tärkeää vanhempana tunnistaa oma väsymys tai mielialan muutokset ja hakea ajoissa apua.

Uupuneena ja väsyneenä vanhempi voi helposti tulkita vauvansa viestejä väärin. Vauvan itkiessä esimerkiksi nälkäänsä, voi uupunut vanhempi ajatella, että vauva kiusaa häntä ja ei anna vanhemman levätä. Vauva ei kuitenkaan koskaan itke tai ilmaise tarpeitaan vanhempaansa ärsyttääkseen. Jos huomaat tuntevasi näin, keskustele siitä neuvolassa ja hae apua, ettei uupumus syvene tai johda masennukseen. Vanhemman uupumus sekä masennus vaikuttavat koko perheeseen ja altistaa samalla vauvan laiminlyönnille tai kaltoinkohtelulle.

Jos aikuinen ei vastaa vauvan viesteihin tai tulkitsee ne jatkuvasti väärin ja jättää vauvan selviämään yksin pahasta olostaan, heikentyy vauvan ja vanhemman välisen turvallisen kiintymyssuhteen kehitys. Mikäli vauvalle ei muodostu turvallista kiintymyssuhdetta vanhempaan ja vauvan ja vanhemman välinen vuorovaikutus on heikkoa, vauva altistuu herkemmin erilaisille stressi- ja traumakokemuksille.

Vauvojen ja lasten stressillä on keskushermoston kehittymisen ja kasvun keskeneräisyydestä johtuen laaja-alaisia pitkäaikaisvaikutuksia. Vauvan pitkittynyt stressitila on tuhoisa kiivaasti kehittyville aivoille, ja voi johtaa pitkäkestoisena jopa lapsen kehitysvammaan. Lapsuus ja erityisesti lapsen ensimmäiset elinvuodet ovat tästä syystä aivojen rakenteiden ja hermoyhteyksien kehittymisen kannalta kriittistä aikaa.

4.5 Laiminlyönti

Vauvan laiminlyöntiä on, jos hänen

- itkuunsa ei vastata,
- häntä ei pidetä sylissä,
- vauvalle ei anneta ikätasoonsa nähden riittävästi ravintoa,
- tarjoiltu ruoka on liian kylmää tai kuumaa,
- vauvalla ei ole sopivaa vaatetusta,
- vauvan vaippoja ei vaihdeta riittävän usein,
- vauvan ihosta ei huolehdi tai jos
- vauvan hoitoon tai lääkitykseen suhtaudutaan välinpitämättömästi.

Vauva on laiminlyöty ja kokee turvattomuutta, jos hän elää epähygieenisissä olosuhteissa, liassa ja siivottomuudessa, autiuden keskellä tai altistuu vältettävissä oleville vaaroille, kuten putoamisille tai myrkyllisille aineille. Laiminlyöntiä voi olla myös se, ettei vauvaa viedä lääkäriin hänen ollessaan kipeä tai vauvan tarvittaessa sairaalahoitoa. Tunnista vauvan hätä

Vauvan pahoinpitelyä on hänelle huutaminen tai uhkailu, pelottelu ja nimittely tai vauvan hädälle nauraminen. Vauva on hauras ja hänen elimistönsä on vielä kehittymässä. Vauvan päätä tulee kannatella, koska se on iso ja painava suhteessa muuhun vartaloon ja niskalihakset ovat vielä heikot. Vauva ei kestä yhtään ravistelua tai kovakourais- ta käsittelyä.

4.6 Ravistelu

Vauvaa ei saa käsitellä kovakouraisesti tai ravistella. Pienelle ja hennolle vauvalle ravistelu on hengenvaarallista. Oma pahaolo, kiukku tai väsymys ei saa johtaa vauvan ravisteluun. Vauva ei itke koskaan vanhempiaan ärsyttääkseen. Vauva viestittää itkul-

laan pahaan oloaan ja pyytää vanhemmiltaan apua siihen. Jos vanhempi turhautuu vauvanhoitoon, täytyy hänen itse aikuisena hakea omaan pahaan oloonsa apua, vaikka soittaa läheiselleen tai auttavaan puhelimeen.

Vauvan pää on iso ja painava muuhun vartaloon verrattuna sekä niska lihakset ovat vielä heikot. Ravisteltaessa vauvan pää liikkuu edestakaisin hyvin nopeasti ja suurella voimalla, jolloin pään verisuonet voivat repeillä ja verenvuotoja voi tulla aivoihin sekä silmiin.

Vauvan oireet ravistelun jälkeen:

- vauva voi olla unelias
- syödä huonosti
- hengittää katkonaisesti
- kouristella
- tai mennä tajuttomaksi.

Jos lastasi on ravisteltu, vie hänet välittömästi lääkäriin!

Vauva ei voi odottaa, koska viivyttely voi olla kohtalokasta vauvalle.

Ravistelun pitkäaikaisseuraamukset voivat olla vakavia ja pysyviä, esimerkiksi näkövammammat, oppimisvaikeudet ja epileptiset kohtaukset. Vauva voi jopa kuolla ravistelun seurauksena.

Huolehdi omasta jaksamisestasi vanhempana. Älä anna asioiden mennä niin pitkälle, että tunnet olevasi epätoivoinen. Väsymyksen myöntäminen ja avun hakeminen eivät tarkoita epäonnistumista, vaan näin otat vastuun perheen ja vauvan hyvinvoinnista. Jos voimasi ovat loppumassa ota yhteys neuvolaan tai kunnan perhetyöntekijöihin. Apua voi saada myös eri järjestöistä ja tukipuhelimista.

KOHTELE MINUA HYVIN

Älä jätä vauvaa yksin, vauva tarvitsee läheisyyttä vanhemmaltaan.

Vauva tarvitsee hoivaa ja huolenpitoasi vuorokauden ympäri. Vastasyntynyt vauva on ihmeissään kohdun ulkopuolisesta elämästä ja hakee vanhemmalta läheisyyttä ja tur-

vaa. Vauva kasvaa ensimmäisen vuoden aikana hurjaa vauhtia ja tarvitsee paljon läheisyyttä, hoivaa sekä ravintoa. Aluksi vauvat imevät maitoa tiheästi vauvan vatsan ollessa pieni ja ”tilatessaan” rinnasta lisää maitoa. Ruokahetki merkitsee vauvalle myös valtavasti muutakin kuin ravinnon saantia ja mahan täyttymistä. Vauvan imiessään ravintoa vauva hakee samalla vanhemmaltaan läheisyyttä; kosketusta, katseita vanhemman kanssa, lämpöä, hellyyttä ja turvaa.

Jos vauva ei ole riittävästi vanhemman lähellä ja ei saa ikätasoonsa nähden riittävästi ravintoa, vauva viestii siitä itkullaan. Vauva hakee vanhemmaltaan hellyyttä ja katseita sekä kutsuu vanhempaansa vuorovaikutukseen. Vauva tarvitsee vanhemmalta myös kokemuksen rakastetuksi tulemisesta, hyväksynnästä ja arvostuksesta. Lapsen itsetunto alkaa kehittyä heti hänen syntyessään, vanhemman ja vauvan vuorovaikutustilanteissa.

Vauva reagoi herkästi kodin ilmapiiriin. Vauva ymmärtää paljon vanhempien äänensävyjä ja tunnelmia. Yritä olla suuttumatta vauvallesi, koska se saa vauvasi itkun vain yltymään. Älä anna asioiden mennä niin pitkälle, että tunnet olevasi epätoivoinen vauvan itkiessä/ vauvasi kanssa/ vauvan hoito tilanteissa.

Apua on saatavilla

Et ole yksin vauvasi kanssa. Apua on saatavilla. Puhu läheisillesi, mikäli sinusta tuntuu, ettet jaksaa hoitaa vauvaa. Jokaisella perheellä on oma neuvolan terveydenhoitaja, jolta voi tiedustella oman paikkakunnan vauvaperheiden palveluista. Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten tarjoamat palvelut tähän kohtaan.

Vanhemmuudessa tarvitaan tukea toisilta ihmisiltä. On turha luulla, että itse on ainoa epävarma ja väsynyt vanhempi. Perheen ulkopuolisista voimavaroista keskeisintä on muiden ihmisten. kuten sukulaisten, ystävien ja naapureiden tarjoama sosiaalinen tuki. Tuntemusten ja kokemusten jakaminen samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa auttaa jaksamaan. Pelkkä omien tunteiden ääneen lausuminen helpottaa ja toisten kokemuksista voi saada eväitä omien pulmien ratkaisuun. Samalla huomaa, että vanhemmuuteen mahtuu monenlaisia tunteita ja tässä elämänvaiheessa ne ovat tällaisia.

Puhekuplat?

- Minä itken, sillä minun on nälkä ja haluan turvaa sinulta!
- Älä huuda, minua pelottaa
- Älä satuta minua, olen hento

4.7 Synnytyksen jälkeinen masennus ja sen oireet

Äidin tai isän masennus vie vanhemmuudelta voimavaroja, vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin sekä kaikkien lasten kehitykseen, siksi se on tärkeää tunnistaa mahdollisimman varhain. Vanhemman masennus altistaa lapsenkin masentumiselle jo ennen aikuisikää.

Vauva kasvaa ja kehittyy vuorovaikutuksessa, mutta vanhemman masennus heikentää tätä vanhempi-vauva- vuorovaikutusta sekä turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista. Jos vauvalle ei muodostu turvallista kiintymyssuhdetta vanhempaan ja vuorovaikutus vanhemman kanssa on heikkoa, vauva altistuu herkemmin erilaisille stressi- ja traumakokemuksille, jotka voivat johtaa muutoksiin kiivaasti kehittyvien aivojen toiminnassa. Lapsuus ja erityisesti ensimmäiset elinvuodet ovat aivojen rakenteiden ja hermoyhteyksien kannalta kriittistä aikaa.

On siis tärkeää, että vanhemman masennus tunnistetaan ja hoidetaan varhaisessa vaiheessa. Näin voidaan tukea sinun ja vauvasi vuorovaikutusta ja auttaa perhettäsi myös mahdollisissa muissa ongelmissa esim. kotona tarvittavassa avussa.

Mistä masennuksen tunnistaa?

Synnytyksen jälkeinen herkistyminen, baby blues, esiintyy 50- 80 prosentilla äideistä ja synnyttäjistä. Herkistyminen alkaa synnytyksen jälkeen 1-2 viikon kuluessa. Herkistymisen oireita ovat itkuherkkyys, väsymys, alakuloisuus ja nopeat mielialan muutokset. Yleensä oireet ovat lieviä ja itsestään ohimeneviä, mutta joskus herkistymisoireet voivat vaikeutua masennukseen asti.

Synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastuu noin 10- 15 prosenttia synnyttäneistä naisista. Masennuksen vaikeusaste vaihtelee lievistä oireista psykoottiseen masennustilaan.

Synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistat

- mielialan laskusta,
- mielihyvän kokemisen vaikeudesta,
- itkuisuudesta ja ärtyisyydestä; pinnasi palaa herkästi,
- erilaisista unen häiriöistä; kuten nukahtamisvaikeuksista, unettomuudesta, aamuyön heräilyistä ja liiallisesta nukkumisesta,
- arvottomuuden tunteesta sekä itesesyytöksistä,
- saamattomuudesta ja toimintakyvyn laskusta; kotityöt tai vauvan hoito tuntuvat sinusta ylivoimaisilta,
- avuttomuuden tunteesta ja toivottomuudesta sekä
- itsetuhoisista ajatuksista.
- Erityispiirre synnytyksen jälkeisen masennuksen oireissa on, että ne kohdistuvat usein perheeseen ja vauvaan. Voit tuntea voimakasta pelkoa siitä, että vauvallesi tai jollekin läheiselle tapahtuu jotakin pahaa. Sinulla voi olla kielteisiä ajatuksia vauvastasi tai vauva voi tuntua vaikeahoitoiselta ja itkuiselta. Yleensä lähteminen vauvan kanssa kodin ulkopuolelle tai ajatuskin siitä, voi tuntua ylivoimaiselta ja ahdistavalta.

Nämä masennuksen oireet tulevat osaksi perheen elämää ja koskettaa sen vuoksi aina koko perhettä. Synnytyksen jälkeisestä masennuksesta paranee yleensä muutaman kuukauden kuluessa ja täydellisen toipumisen todennäköisyys on hyvä. Synnytyksen jälkeinen masennus voi liittyä pitkäkestoiseen masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Uusia masennusvaiheita voi mahdollisesti tulla vuosien kuluessa uudestaan. Uusiutumisriski seuraavien synnytysten yhteydessä on 40 prosenttia.

Synnytyksen jälkeinen psykoosi eli lapsivuodepsykoosia esiintyy 0,1 - 0,2 prosentilla synnyttäjistä. Yleensä oireet alkavat ensimmäisen kuukauden aikana synnytyksestä. Lapsivuodepsykoosin oireisiin kuuluu uupumus, levottomuus, unettomuus, itkuisuus, ärtyneisyys sekä harhat ja sekavuus. Lapsivuodepsykoosin toipumisennuste on hyvä, mutta psykoosi vaatii aina psykiatrista hoitoa.

Jos tunnistat itselläsi synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita, ota yhteyttä neuvolaan tai lääkäriin. Kerro avoimesti sinulle vaikeasta olostasi ja oireistasi. Synnytyksen jälkeinen masennus hoidetaan masennussairauden asianmukaisella hoidolla.

Perheesi tarvitsee perhetilanteen ja vauvan kehityksen kokonaisvaltaista tukemista. Masentuneen vanhemman ja vauvan varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen on tärkeää sekä tarpeen. Apua ja tukea voit saada neuvolasta, perheneuvolasta tai lasten- ja aikuispsykiatriselta poliklinikalta. Yleensä neuvolan antama psykososiaalinen tuki auttaa masentunutta vanhempaa.

Hae ajoissa apua

Vanhemman masennuksen varhainen tunnistaminen sekä hoitaminen on erittäin tärkeää lapsen kehittyville tarpeille. Kun hoidetaan vanhemman masennusta, vähennetään samalla lapsen sairastumisriskiä myöhempään psyykkiseen sekä fyysiseen oireiluun. Jo raskaudenaikainen hoitamaton masennus ja ahdistuneisuus altistavat syntyvän lapsen myöhemmille käytös- ja tunne-elämän häiriöille.

Kun pääset ajoissa avun piiriin, voidaan masennuksen kehittyminen/syveneminen mahdollisesti estää ja sinun vuorovaikutus vauvasi kanssa paranee. Koko perheesi alkaa voida paremmin, kun sinun masennusoireet helpottuvat.

On tärkeää ymmärtää vanhempana, mistä masennuksessa ja ongelmassa on kysymys. Olet hyvä vanhempi ja tärkeä vauvan elämässä, vaikka et pystyisikään iloitsemaan ja huolehtimaan täysipainoisesti vauvastasi ja perheestäsi tällä hetkellä. Arkiaskareiden hoitamiseen on mahdollista saada tukea. Puolison osallistuminen lasten ja kodin hoitoon on erityisen tärkeää, kun kyseessä on synnyttäneen äidin masennus. Luo teille vanhemmille sekä lapsillesi tukiverkosto läheisistä ja ystävistä, joista saat tarvittaessa apua. Neuvolassa voi kysyä kunnalta perhetyöntekijöitä arjen avuksi.

Älä jää masennusoireiden kanssa yksin, apua on tarjolla runsaasti!

5 Mistä apua

Hätätilanne: 112

Jos epäilet, onko kyseessä hätätilanne vai ei, on aina parempi soittaa hätänumeroon 112 kuin olla soittamatta.

Milloin soitat 112?

- Kun kohtaat hätätilanteen tai tarvitset kiireellisesti viranomaisapua paikalle.

- Kun tiedät tai epäilet hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön ollessa uhattuna tai vaarassa.

Soita hätänumeroon 112 esimerkiksi, kun

- on tarvetta ambulanssille tai sosiaaliviranomaiselle
- huomaat onnettomuuden tai tulipalon
- huomaat meneillään olevan tai tapahtuneen rikoksen

Soita hätäpuhelu itse, mikäli mahdollista. On hyvä, että hätäpuhelun soittaa henkilö, jota asia koskee, mikäli tämä vain on mahdollista. Hänellä on useimmiten sellaisia tietoja, joita päivystäjä tarvitsee määritellesään avun tarvetta. Välikäsien kautta tuleva puhelu voi pahimmillaan viivästyttää avun paikalle tuloa.

Hätäpuhelun soittajan on hyvä tietää sijaintinsa. Katuosoite ja kunta ovat hätätilanteessa tärkein sijaintitieto. Mitä tarkemmin sijainti on tiedossa, sitä nopeammin saadaan apua. Erityisesti vapaa-ajanviettopaikan tarkat sijaintitiedot on hyvä selvittää etukäteen.

- www.112.fi

Poliisi: 112

Kun tarvitset poliisin kiireellistä apua, soita hätänumeroon 112. Hätänumeroon soittaessa ei tarvita suuntanumeroa, ei edes matkapuhelimesta soittaessa. Hätäpuhelun voi soittaa maksutta kaikista puhelimista.

Hätänumeroon tulee soittaa myös silloin, jos haluaa ilmoittaa poliisille havaitsemastaan meneillä olevasta rikoksesta. Jos epäilyttää, onko kyseessä hätätilanne vai ei, on aina parempi soittaa hätänumeroon 112 kuin olla soittamatta.

Hätätilanteessa on tärkeintä muistaa hätänumero 112 ja soittaa siihen mahdollisimman nopeasti, jotta apu saadaan pikaisesti paikalle. Hätänumeroon soittamista ei tarvitse pelätä, eikä siihen soittamiseen tarvitse opetella mitään erityistä ohjetta. Hätäkeskuspäivystäjät kysyvät tarvittavat kysymykset ja antavat neuvoja sekä opastavat soittajaa.

- www.poliisi.fi

Kriisipuhelin:

Päivystää numerossa 01019 5202

arkisin klo 9.00– 06.00, lauantaisin klo 15.00–06.00, sunnuntaisin klo 15.00– 22.00

Arkipäivään osuvina juhlapäivinä päivystetään lauantai- ja sunnuntai-iltojen mukaisesti.

Apua Kriisipuhelimesta

Oletko sinä tai onko läheisesi kokenut järkyttävän tapahtuman tai vaikean elämäntilanteen? Kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua kriisissä oleville.

Kriisipuhelin pyrkii helpottamaan kriisissä olevan henkistä hätää puhumisen ja keskustelun kautta. Päivystäjän tuella voit pohtia keinoja tilanteen helpottamiseksi ja miettiä tarvitsetko Kriisipuhelimen lisäksi muuta apua.

Kriisipuhelimeen voi soittaa nimettömänä. Puhelimessa vastaavat kriisityöntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt 24 paikkakunnalla ympäri Suomea. Joka kuukausi Kriisipuhelimessa käydään yli 3200 puhelinkeskustelua. Suomen mielenterveysseura - www.mielenterveysseura.fi

Lastensuojelu:

Vanhemmat ovat ensisijaisesti vastuussa lapsen huolenpidosta ja kasvatuksesta. Tähän tehtävään heillä on oikeus saada apua yhteiskunnalta. Kun lapsella tai perheellä on ongelmia, lastensuojelun tehtävänä on auttaa. Lastensuojelu koostuu monista palveluista. Laki määrittää miten lastensuojelussa menetellään. - www.lastensuojelu.info

Lääkäri:

Milloin lapsi tulee viedä lääkäriin?

Jos lapsi on hyväkuntoinen ja hänellä on selvät hengitystietulehduksen oireet (yskä ja nuha), kyse on todennäköisesti virustulehduksesta ja tilannetta voidaan seurata muutama päivä kotona.

Seuraavanlaisissa tilanteissa on syytä ottaa yhteyttä lääkäriin heti:

Alle 3 kk ikäisellä lapsella on selvä kuume, myös 3-6 kk ikäisten osalta tulee herkästi ottaa yhteyttä lääkäriin.

- Kuumetta on yli 40 °C.
- Lapsi ei syö, eikä juo riittävästi, ei nuku.
- Toistuvasti oksenteleva ja ripuloiva lapsi.
- Virtsaaminen sattuu, voimakasta päänsärkyä tai vatsa on kipeä.
- Lapsi on kovin sairaan oloinen, vaikka lämpö ei nouse korkealle.
- Lapsi kärsii yleisestä voimattomuudesta ja on poikkeuksellisen väsynyt.
- Lapsi on rauhaton ja sekava.
- Lapsi kouristelee käsiään ja jalkojaan, eli vetää niitä tahattomasti koukkuun ja täristelee niitä (mahdollinen kuume-kouristus). Tilataan ambulanssi ja mennään suoraan sairaalaan.
- Iholle ilmaantuu pieniä, ensin punaisia läiskä, jotka suurenevat ja tummuvat mustelmien näköisiksi: läikät voivat olla oireita aivokalvontulehduksesta ja lapsi on kiireesti vietävä ambulanssilla sairaalaan.

- Lääkärin tutkittavaksi on vietävä myös lapset joiden kuume ei alene normaalisti kuumelääkkeillä. Jos vauva/lapsi on kuumelääkkeestä huolimatta nuhainen, levoton ja itkuinen ja tavoittelee korviaan, käänny myös lääkärin puoleen mahdollisen korvatulehduksen takia. Vanhempien vaisto sanoo, ettei lapsella ole kaikki hyvin.

Sairaanhoitaja Teea Husu, Kymenlaakson sairaanhoitopiiri - www.nettineuvo.fi

Tietoa lasten sairauksista - www.lastenlaakari.com, www.sairaslapsi.com,

Terveysneuvontapalveluun (09) 10023 voit soittaa aina, kun tarvitset tietoa terveystalveluista tai hoito-ohjeita. Numerosta vastataan joka päivä 24 h. Terveystalvelun hoitajat ovat kokeneita sairaanhoitajia ja terveydenhoitajia, ja talvelua annetaan myös ruotsiksi ja englanniksi. Talvelu on tarkoitettu Espoon, Helsingin, Kauniaisten, Keravan, Kirkkonummen ja Vantaan kuntien asukkaille - www.0910023.fi

Neuvola:

Äitiystalvelu

Äitiystalvelon tehtävänä on edistää raskaana olevan naisen, sikiön ja vastasyntyneen lapsen ja koko lasta odottavan perheen terveyttä ja hyvinvointia. Tavoitteena on raskaudenaikaisten häiriöiden ehkäisy, häiriöiden varhainen toteaminen ja sujuva hoitoon ohjaaminen.

Raskaana oleville naisille tarjotaan mahdollisuus raskauden aikaisiin sikiön kromosomi- ja rakennepoikkeavuuksien seulontoihin, jotka tehdään seulonta-asetuksen mukaan. Seulontoihin osallistumiseksi äidin olisi hyvä olla yhteydessä talvelaan jo ennen 8. raskausviikkoa. Lähes kaikki raskaana olevat naiset käyvät talvelassa ennen neljännän raskauskuukauden päättymistä. Se on myös äitiystalveluksen saamisen edellytyksenä.

Talvelan tuki suunnataan koko perheelle. Näin voidaan tukea raskaana olevaa naista ja hänen puolisoaan valmistautumaan vanhemmuuteen ja lapsen tuomiin muutoksiin perheessä. THL - www.thl.fi

Lastentalvelu

Lastentalvelon tehtävänä on edistää alle kouluikäisten lasten ja heidän perheidensä terveyttä ja hyvinvointia sekä kaventaa perheiden välisiä terveyseroja. Lastentalvelassa seurataan ja edistetään lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä sekä tuetaan vanhempia turvallisessa, lapsilähtöisessä kasvatuksessa ja lapsen hyvässä huolenpidossa sekä parisuhteen hoitamisessa.

Neuvolassa pyritään havaitsemaan lapsiperheiden erityisen tuen tarpeet mahdollisimman varhain ja järjestämään tarkoituksenmukainen tuki ja apu. Lapsi saa neuvolassa rokotusohjelmaan kuuluvat rokotukset. THL - www.thl.fi

Perheneuvola

Perheneuvola palvelee lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen liittyvissä ongelmissa sekä lapsiperheiden perhe-elämän ja parisuhteen vaikeuksissa.

Ota yhteyttä perheneuvolaan, kun

- haluat keskustella lapsesi kehityksestä, kasvatuksesta tai vanhemmuudesta
- olet huolissasi lapsesi käyttäytymisestä, mielialasta tai muusta tunne-elämästä
- lapsellasi on vaikeuksia päiväkodissa tai koulussa
- lastasi tai perhettäsi on kohdannut yllättävä traumaattinen tapahtuma (esim. onnettomuus, sairaus)
- toivot selvittelyapua perheesi ristiriitatilanteisiin
- toivot apua parisuhteen pulmiin
- perheessäsi harkitaan avioeroa tai perheesi tarvitsee apua erosta selviämiseen. Kuntakohtaiset netti sivut

Lapsiperheiden kotipalvelu:

Lapsiperheiden kotipalvelu on sosiaalihuoltolain mukaista sosiaalipalvelua, jonka tavoitteena on tukea perhettä arjessa selviytymisessä. Kotipalvelu toteutetaan aina yhteistyössä perheen kanssa.

Kotipalveluina järjestetään kodinhoitajan tai kotiavustajan antamaa kodissa tapahtuvaa yksilön ja perheen työapua, henkilökohtaista huolenpitoa ja tukemista sekä tukipalveluja. Esimerkkeinä ateriat-, vaatehuolto-, kylvytys-, siivous-, kuljetus-, saattaja- sekä sosiaalista kanssakäymistä edistävät palvelut. Sosiaalihuoltoasetus 607/1983, 9 § (Finlex)

Kotipalvelu on vanhemmuuden sekä arjessa selviytymisen tukemista

Kotipalvelu on tavoitteellista, suunnitelmallista ja määräaikaista yhdessä perheen ja yhteistyötahojen kanssa tehtävää vanhemmuuden ja arjessa selviytymisen tukemista. Keskeisenä tavoitteena on perheen omien voimavarojen vahvistaminen. Tämä tapahtuu opastamalla perhettä lasten ja kodinhoidossa sekä vahvistamalla arjen taitoja. THL - www.thl.fi

Perhekeskus:

Perhekeskus on palveluverkosto ja perheiden kohtaamispaikka

Perhekeskus kokoaa yhteen lasten, nuorten ja perheiden palvelut ja toimijat. Perhekeskuksen tehtävänä on edistää lasten ja perheiden hyvinvointia ja terveyttä sekä ennalta ehkäistä ja puuttua varhain lasten ja nuorten kasvuympäristöjen ongelmiin. Kunnallisten perus- ja erityispalvelujen ohella perhekeskusverkostoon voivat kuulua seurakunnat, järjestöt, vapaaehtoistoimijat ja yksityinen sektori.

Perhekeskus on avoin kaikille lapsiperheille. Perhekeskuksen tavoitteena on vahvistaa lasten ja vanhempien osallisuutta, vertaissuhteita ja keskinäistä vuorovaikutusta. Perheille perhekeskus ilmenee muun muassa moniammatillisena palvelukäytäntönä (perhevalmennus), palvelujen toimitilana (perhekeskus) tai perheiden ja lasten kohtaamispaikkana (avoin päiväkot, perhekahvila).

Perhekeskus perheiden paikkana

Perhekeskus on paikka, jossa äidit, isät, lapset ja lapsen läheiset voivat tavata toisiaan. Perheet voivat kokoontua vapaamuotoisesti ja omaehtoisesti tai vanhemmat voivat osallistua ohjaajien vetämiin avoimiin vertaisryhmiin. Perhekeskuksessa voi olla tarjolla ammattilaisten vetämiä kohdennettuja ryhmiä esimerkiksi maahanmuuttajavanhemmille, ensisynnyttäjille, pikkulasten isille tai lasten kasvatuskysymyksistä kiinnostuneille.

Perhekeskus on tarkoitettu kaikille lapsiperheille. Suomessa perhekeskustoimintaa on kehitetty erityisesti pikkulapsiperheille. Tavoitteena on tukea vanhemmuutta niin, että vanhempi oppii kiinnostumaan lapsesta, toimimaan lapsen kanssa ja tukemaan lasta lapsen eri kehitysvaiheissa tarkoituksenmukaisella tavalla. Moniammatillisessa perhevalmennuksessa tavoitteena on tukea riittävän hyvän vanhemmuuden ja kiintymyssuhteen syntymistä lapsen ja vanhemman välille. Perhekeskuksessa lapsille voidaan tarjota avointa varhaiskasvatustoimintaa. THL - www.thl.fi

Synnytysmasennus:

Lapsen syntymä on tapahtuma, johon liitetään myönteisiä mielikuvia. Kuitenkin äidiksi tuleminen on naisen elämässä suuri muutosprosessi, joka tuo tullessaan kasvukipuja. Myös raskauden ja synnytyksen aiheuttamat fyysiset muutokset hormonivaihteluineen aiheuttavat myllerrystä mielessä. Uuden perheenjäsenen tulo muuttaa myös työnjakoa ja ihmissuhteita perheessä. Nämä muutokset voivat johtaa masennukseen. Äidit irti synnytysmasennuksesta

Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry on vuonna 1998 perustettu yhdistys, joka antaa vertaistukea synnytysmasennuksesta kärsiville äideille. Heillä on myös valtakunnallinen neuvontapuhelin (puh. 040 746 7424) sekä nettisivut www.aima.fi. ÄIMÄ ry - www.aima.fi

Mielenterveys:

Etsitkö tietoa mielenterveyden ongelmista tai apua vaikeaan elämäntilanteeseen itsellesi tai läheisellesi? - www.e-mielenterveys.fi

Vanhemmuus:

Perheaikaa.fi sivuilla on keskusteluja, videoita ja juttuja laajasti parisuhteeseen, lapsiin, kasvatukseen ja yleisesti perheeseen liittyvistä aiheista.

Väestöliitto - www.vaestoliitto.fi, Perheaikaa.fi

Vanhempainpuhelin ja – netti:

Väsyttääkö tai ahdistaaako vanhempana olo joskus? Tuntuuko arki rutiinien loputtomalta toistolta? Oletteko eri linjoilla kasvatusasioissa? Oletko huolissasi kumppanisi jaksamisesta? Laittaako työelämä perheesi koville? Mietitkö lapsesi käyttäytymistä tai kehitystä? Et ole yksin. Kaikki vanhemmat pohtivat joskus samankaltaisia asioita Ota rohkeasti yhteyttä!

Vanhempainpuhelin: 0600 12277, tiistaisin klo 10-13 ja 17-20, keskiviikkoisin klo 10-13, torstaisin klo 14-20

Puhelu maksaa 0,08 e/min + pvm/mpm.

MLL vanhempainnetti - www.mll.fi/vanhempainnetti

Pienperheyhdistys ry:

Voimia vanhemmille, mahdollisuuksia lapsille.

Pienperheyhdistys ry on yksinhuoltajien vuonna 1968 perustama, uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö, joka edistää lasten aseman parantamista ja tasa-arvoisen lapsuuden toteutumista. - www.pienperhe.fi

Eriparivanhemmat ry:

EPV, eli Eriparivanhemmat-yhdistys on perustettu auttamaan netissä vertaistukea antavien ja saavien keskinäisten tapaamisten järjestämisestä. Siihen voivat kuulua ne yksin- ja yhteishuoltajat, joille luontevin ja helpoin tapa toimia Yhden Vanhemman Perheiden Liitossa on internetyhteisö. - www.eriparivanhemmat.net

Päihhteet:

Päihdelinkki on ollut vuodesta 1996 Suomen suosituin internetpalvelu päihhteistä ja riippuvuuksista. Palvelu on tarkoitettu päihhteiden käyttäjille ja heidän läheisilleen sekä kaikille päihdetiedosta kiinnostuneille. - www.paihdelinkki.fi

Päihdelinkin neuvontapalvelu

www.paihdelinkki.fi/neuvonta

Päihdelinkin neuvontapalvelussa voit kysyä nimettömänä kaikesta mahdollisesta päihhteidenkäyttöön ja riippuvuuksiin liittyvästä asiasta. Saat henkilökohtaisen vastauksen.

Väkivalta:

Turvakoti on tarkoitettu lyhytaikaiseksi turvapaikaksi silloin, kun kotiin jääminen väkivallan, uhkailun tai pelon takia on mahdotonta tai suorastaan vaarallista. Turvakodit on tarkoitettu sekä naisille että miehille ja heidän kanssaan tuleville lapsille. Turvakodista saat apua ja sinne voit soittaa aina, jos joku läheisessä ihmissuhteessasi on väkivaltainen tai uhkaava.

Nettiturvakoti

Nettiturvakoti on Ensi- ja turvakotien liiton ylläpitämä verkkopalvelu, joka tarjoaa tietoa, apua ja tukea perhe- ja lähisuhdeväkivallan kaikille osapuolille: kokijoille, tekijöille, huolestuneille läheisille sekä lapsille ja nuorille. Nettiturvakodin kahdenkeskisessä chatissa voi jutella luottamuksellisesti ja nimettömänä väkivaltatyön asiantuntijan kanssa. -> Emmi J.

Nettiturvakoti auttaa väkivallan kaikkia osapuolia, ja keskustella voit joko ammattiauttajan tai samaa kokeneiden kanssa. - www.turvakoti.net

Erotilanteet:

Neuvokeskus auttaa lapsiperheen erossa. - www.neuvokeskus.fi

Lapsen erityistilanteet:

Kehitysvammaisten tukiliitto ry - www.kvtl.fi/

Perheiden monimuotoisuus on rikkaus

Joskus vanhemmat saavat tietää lapsensa vammasta jo raskausaikana, toisinaan lapsi vammautuu synnytyksen yhteydessä tai vammaisuus todetaan synnytyssairaalassa. Voi olla niinkin, että kehitysvamma tai neurologinen erityisvaikeus ilmenee vasta lapsen kehityksen myötä. Perheet, jotka kohtaavat lapsen erityisen tuen tarpeet, ovat hyvin erilaisia ja erilaisissa elämäntilanteissa.

Vauvasta koululaiseksi

Ensietokurssit ja ensitukiryhmäistunto ovat hyviä astinlautoja, kun perhe hakee askelmerkkejä uudessa tilanteessa. Tietoa, apua ja tukea on mahdollista saada jo raskauden aikana tai synnytyssairaalassa.

Keskosvanhempien yhdistys Kevyt- www.kevyt.net

Kevyt pyrkii tukemaan vanhempia, jotta he jaksaisivat arjessa paremmin. Asiallista tietoa ja tukea löytyy näiltä internetsivuilta, perheiden yhteisissä tapahtumissa ja muun toiminnan kautta.

Suomen Monikkoperheet ry on valtakunnallinen kattojärjestö kaksosten, kolmosten ja nelosten perheille. - www.suomenmonikkoperheet.fi

Suomen Monikkoperheet ry antaa tietoa ja puhelinneuvontaa monikkouteen sekä monikkoperheellisyteen liittyvissä asioissa ja myy monikkotietomateriaalia.

Lapsi sairastaa - www.sairaslapsi.com, www.lastenlaakari.com,

Auttavia puhelimia:

Lista eri auttavista tahoista: <http://www.eriparivanhemmat.net/puhelimet.html>

apua.info: <http://www.apua.info/fi-FI/apuanopeasti/>

Lähteet

Ahlqvist-Björkroth, Sari 2007. Psyykkisen hyvinvoinnin perusta - tunne-elämän ja ajattelun rakentuminen 0–7-vuotiaana. Teoksessa Armanto, Annukka – Koistinen, Paula (toim.): Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 127–139.

Arajärvi, Terttu 2001. Äidin ja isän pallerot. Kaksi ensimmäistä ikävuotta. Helsinki: Aja-tus.

Armanto, Annukka – Koistinen, Paula 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi.

Ellilä, Heikki – Pelander, Tiina 2012. Asiakaslähtöisyyden toteutuminen lastensuojelun palveluissa ja nuorisopsykiatrian poliklinikalla. Teoksessa Timonen-Kallio, Eeva – Pelander, Tiina (toim.) Lastensuojelun ja psykiatrian rajapinnoilla. Turku: Turun ammatti-korkeakoulu. 12–34.

Hakulinen-Viitanen, Tuovi – Solantaus, Tytti 2013. Synnytyksen jälkeinen masennus (EPDS). Verkkodokumentti. <http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/ohjeet/metodit/perhe/epds> Luettu 10.9.2013.

Hannula, Leena 2012. Kätilötyö ja imetys. Teoksessa Paananen – Pietiläinen – Raussi-Lehto – Väyrynen – Äimälä (toim.): Kätilötyö. Helsinki: Edita. 302–309.

Hentilä, Sabina – Ellonen, Noora – Paavilainen, Eija – Kääriäinen, Juha – Koivula, Tan-
ja 2010. Pieniin lapsiin kohdistuvan kaltoinkohtelun tilanteet vanhempien kuvaamana.
Janus 18 (3) 2010. 260–276. Verkkodokumentti.
<http://www.sosiaalipoliittinenyhdistys.fi/janus/0310/Janus_03_2010_Hentila.pdf> Luet-
tu 13.3.2013

Henttonen, Tanja 2009. Vauvojen kaltoinkohtelu. Tunnistaminen ja puuttuminen ensikodeissa. Helsinki: Ensi- ja turvakotienliitto ry.

Henttonen, Tanja – Sjöberg, Leena. Tunnista vauvan hätä!. Vauvan kaltoinkohtelun tunnistaminen ja siihen puuttuminen. Esite. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry.

Hughes, Daniel A. 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-Kustannus.

Kannas, Tuula 2007. Tavallisempia vauva- ja leikki-ikäisen pulmia. Teoksessa Aranto, Annukka – Koistinen, Paula (toim.): Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy. 229–234.

Kantojärvi, Aila. Ensikodit ja vaativa vauvatyö vanhemmuuden tukena perheissä, joissa vanhemmalla on laaja-alaisia oppimisvaikeuksia tai kehitysvamma. Verkkodokumentti <https://ensijaturvakotienliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/5fb5857a881dc182264e924736b9cfb6/1387357665/application/pdf/3843955/Ensikodit_vauvaty%C3%B6.pdf> Luettu 18.12.2013.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Keski-Rahkonen, Anna – Nalbantoglu, Minna 2011. Unihiekkaa etsimässä. Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin. Helsinki: Duodecim.

Kinnunen, Saara 2007. Kahden kauppa. Kestävää parisuhdetta rakentamassa. Jyväskylä: Kirjapaja.

Kuosmanen, Sinikka 2012. Vaativaa vauvaperhetyötä odotusaikana. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liito ry.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012. Vanhempainpuhelimien ja Vanhempainnetin vuosiraportti 2012. Verkkodokumentti. <http://www.mll.fi/@Bin/16740587/MLL+VPN+raportti+2012_26022013.pdf> Luettu 10.10.2013.

Mäkelä, Jukka 2005. Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. Suomen lääkärilehti., Verkkodokumentti <
http://files.kotisivukone.com/pirpana2.kotisivukone.com/tiedostot/kosketuksen_merkitys_-artikkeli.pdf> Luettu 19.10.2013.

Mäkelä, Jukka – Salo, Saara 2012. Varhaisen vuorovaikutussuhteen häiriöiden tunnistaminen ja hoitaminen. Teoksessa Söderholm, Annlis – Kivitie-Kallio, Satu (toim.): Lapsen kaltoinkohtelu. Porvoo: Bookwell Oy. 260–268

Niemelä, Pirkko – Siltala, Pirkko – Tamminen, Tuula 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WSOY.

Paavilainen, Eija – Flinck, Aune 2008. Lasten kaltoinkohtelun tunnistaminen ja siihen puuttuminen. Hoitotyön suositus. Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos. Hoitotyön Tutkimussäätiö. Verkkodokumentti.
<http://www.hotus.fi/system/files/Lasten_kaltoinkohtelun_tunnistaminen_SUM.PDF>. Luettu 5.9.2013

Paavilainen, Eija – Mäkelä, Jukka 2013. Lapsen kaltoinkohtelu. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/ohjeet/metodit/perhe/kaltoinkohtelu>. Luettu 5.9.2013.

Pihko, Helena 2013. Kaltoinkohtelun vaikutus kehittyviin aivoihin. Lääkäripäivät 2013. Verkkodokumentti. < <http://www.laakaripaivat.fi/2013/media/tiedotteet/ennakkoinfotiedotteet/kaltoinkohtelun-vaikutus-kehittyviin-aivoihin/> > Luettu 5.1.2014

Pikku nuppu. Lapsi eri ikävuosina 0–6 kk. Esite. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Punamäki, Raija-Leena 2011. Vanhemmuuteen siirtyminen: raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. Teoksessa Sinkkonen, Jari – Kalland, Mirjam (toim.): Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki, WSOYpro Oy. 95–114.

Puura, Kaija – Hastrup, Arja 2013. Varhainen vuorovaikutus (VaVu). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/ohjeet/metodit/psykososiaalinen/vavu>. Luettu 5.11.2013.

Puura, Kaija. Lapsen normaali psyykkinen kasvu ja kehitys. Toim. Mäyränpää, Mikko Therapia fennica: Kandidaattikustannus Oy. Verkkodokumentti. <http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Lapsen_normaali_psyykkinen_kasvu_ja_kehitys> Luettu 5.11.2013.

Rahikka, Anne 2008. Verkko-ohjaus ja -neuvonta. Teoksessa Reijonen, Merja – Strandén-Mahlamäki, Tuija (toim.) Oivaltava kohtaaminen, menetelmiä ihmissuhteydön. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 61–80

Ritmala, Marjo – Ojanen, Tuija – Sivén, Tuula – Vihunen, Riitta – Vilén, Marika 2009. Lapsen aika. Helsinki: WSOYpro Oy.

Salmi, Minna – Sauli, Hannele – Lammi-Taskula, Johanna 2012. Lasten ja lapsiperheiden asema nyky-Suomessa. Teoksessa Söderholm, Annliis – Kivitiie-Kallio, Satu (toim.): Lapsen kaltoinkohtelu. Helsinki: Duodecim. 22–47.

Salo, Saara 2003. Kiintymyssuhteen merkitys elämänsä aikana. Teoksessa Sinkkonen, Jari (toim.): Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY. 44–77.

Sarkkinen, Mirja – Juutilainen, Kirsi 2011. Synnytyksen jälkeinen masennus. Teoksessa Heiskanen, Tarja – Huttunen, Matti O. – Tuulari, Jyrki (toim.): Masennus. Helsinki: Duodecim. 337–353.

Schön, Regina 2010. Läheisen fyysisen hoidon merkitys vauvan hoidossa. Teoksessa Silvén, Maarit (toim.): Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva. 19–43.

Silvén, Maarit 2010. Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva.

Sinkkonen, Jari 2003. Pesästä lentoon. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, Jari – Kalland, Mirjam 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Solantaus, Tytti 2012. Lapsi ja vanhemman mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Söderholm, Annlis – Kivitie-Kallio, Satu (toim.): Lapsen kaltoinkohtelu. Helsinki: Duodecim. 239–257.

Solantaus, Tytti – Beardslee, William 2001. Kun isä tai äiti sairastaa depressiota: Interventio lasten psyykkisten häiriöiden ehkäisemiseksi. Teoksessa Inkinen, Matti (toim.): Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Helsinki: Tammi. 117–137.

Söderholm, Annlis – Kivitie-Kallio, Satu 2012. Lapsen kaltoinkohtelu - ihmisoikeuskysymys ja kansanterveysongelma. Teoksessa Söderholm, Annlis – Kivitie-Kallio, Satu (toim.): Lapsen kaltoinkohtelu. Helsinki: Duodecim. 14–21.

Söderholm, Annlis – Politi, Johanna 2012. Lapsen laiminlyönti. Teoksessa Söderholm, Annlis – Kivitie-Kallio, Satu (toim.): Lapsen kaltoinkohtelu. Helsinki: Duodecim. 76–98.

Tamminen, Tuula 2010. Vuorovaikutusteoriat. Teoksessa Moilanen, Irma – Räsänen, Eila – Tamminen, Tuula – Almqvist, Frederik – Piha, Jorma – Kumpulainen, Kirsti (toim.): Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim. 50–52.

Tupola, Sarimari – Kivitie-Kallio, Satu – Kallio, Pentti – Söderholm, Annlis 2012. Lapsen fyysinen pahoinpitely. Teoksessa Söderholm, Annlis – Kivitie-Kallio, Satu (toim.): Lapsen kaltoinkohtelu. Helsinki: Duodecim. 99–110.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Meille tulee vauva. Helsinki: Erikoismedia Graphic Oy.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Varhainen tuki. Verkkodokumentti. <http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanitfi/tyon/lapsen/tuki_varhaiskasvatuksessa> Luettu 17.9.13.

Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry. Verkkodokumentti. <<http://www.aima.fi>>.
Luettu 4.5.3013.